ВКЛЮЧИ ЗЕЛЕНЫЙ СВЕТ
СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ!

16+
№ 7 (581), апрель 2021 г.

Народный доктор

Толока

ПРОВЕРЕННЫЕ РЕЦЕПТЫ | ФИТОТЕРАПИЯ | МЕТОДИКИ | СКОРАЯ ПОМОЩЬ | ГИМНАСТИКИ | КОНСУЛЬТАЦИИ | ДИЕТЫ

ПРОПОЛИСНОЕ МАСЛО ЗАЖИВИЛО ЯЗВУ

15

АКТУАЛЬНО

Настойки ДЛЯ БОДРОСТИ

9

10 ФАКТОВ ОБ АЛЛЕРГИИ

16

ТАХИКАРДИЯ: ЧТО ДЕЛАТЬ

12

ПОДПИШИТЕСЬ НА 2-Е ПОЛУГОДИЕ ВЫГОДНО!
ТОЛЬКО С 5 ПО 15 АПРЕЛЯ, В ПЕРИОД ВСЕРОССИЙСКОЙ ДЕКАДЫ ПОДПИСКИ, ПО ПОЛУГОДОВОМУ ИНДЕКСУ П1203
СКИДКА 10%!

2 ТЕМА НОМЕРА

ОСТЕОПОРОЗ — БОЛЕЗНЬ ХРУПКИХ КОСТЕЙ

ISSN 1812-0725
9 771812 072004 21007>

ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ!
СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ!

Новый матрас-топпер с анатомическим эффектом

Размеры:
70 × 200 см, 90 × 200 см,
120 × 200 см, 140 × 200 см,
160 × 200 см.

Суперцена от **1690 руб.**

Делает спальное место удобным и комфортным. Высокоэластичная пена адаптируется к форме тела, обеспечивая бережную поддержку в области шеи, позвоночника, бедер, создавая условия для расслабления и отдыха. Подходит для обновления старых диванов, кроватей, матрасов, разглаживает ямки и перепады.

Чудо-шланг + подарок

30 м – **990 руб.** ***45 м*** – **1390 руб.**
60 м – **1790 руб.**

Чудо-шланг состоит из внутреннего жесткого резинового шланга и внешнего износостойкого нейлона. Конструкция «два в одном» позволяет ему увеличиваться в размерах до 3-х раз от изначального размера под напором воды! Благодаря такой конструкции шланга вы забудете про изломы и скручивания в процессе использования. Шланг компактен, занимает мало места при хранении и перевозке.

КУПИТЕ ЧУДО-ШЛАНГ И ПОЛУЧИТЕ В ПОДАРОК РАЗНОРЕЖИМНЫЙ САДОВЫЙ ПИСТОЛЕТ!

Лента «Супер Фикс»

1 шт – **690 руб.** ***2 шт*** – **990 руб.**

Лента «Супер Фикс» – это специальный состав, который имеет тройную толщину и обработан сверхсильным клеем, который позволяет ей моментально приклеиваться к любой поверхности и образовывать герметичное соединение, закрывая даже самые сильные течи, порезы, разрывы и т. д. Изделие легко зафиксируется на любой ровной поверхности (пластик, металл, плитка, дерево, керамика, кирпич, бетон, стекло, брезент и так далее) и образует там герметичное соединение. Супер лента заклеит влажную поверхность и даже под водой!

Самогонный Аппарат «Маруся»

~~2900 руб.~~ **1690 руб.**

Производит 1000 мл. самогона в час! Не требует водопровода. Подробная инструкция. Россия.

ВКУСОАРОМАТИЧЕСКИЕ КОНЦЕНТРАТЫ НА 300 ЛИТРОВ КОНЬЯКА В ПОДАРОК!

Светильник «Чемпион солнечная батарея»!

Суперцена! ***2 шт*** – **1990 руб.**

Уникальная разработка военной промышленности, которая теперь доступна и вам! Новейшая технология светодиодной панели. Сочетает в себе три устройства: кемпинговая лампа, с ярким мягким светом, мощный фонарь прожекторного типа, зарядное устройство «power bank». Создает круговое освещение на 360 градусов и виден, даже с расстояния 3 километра. Срок службы светодиодных панелей – 100 000 часов, а это означает, что при обычном использовании светильником можно пользоваться всю жизнь. Находясь на рыбалке, охоте, в походе, на даче, кемпинге на природе и т. д. вам не придется переживать, что в самый ответственный момент останетесь без мощного источника света, т. к. кемпинговый фонарь имеет два источника питания: солнечная батарея и встроенный аккумулятор большой емкости. Вы не останетесь без связи, так как всегда сможете подзарядить свой телефон от разъема USB, который встроен в фонарь «Чемпион».

Ножеточка

Суперцена! ***2 шт*** – **990 руб.**

Правильная и эффективная заточка ножей надолго! Имеет специальные направляющие, которые позволяют заточить нож по всем правилам – с нужным углом заточки. Моментальная и качественная заточка обеспечит долговременную остроту ножа. Заточит нож с зубчатым лезвием. Имеется специальный разъем для ножниц и отверток.

Наколенник «Двигайся легко»

2 шт – **990 руб.**

Фиксирует сустав при сгибании и разгибании ноги. Уменьшает нагрузку на сустав. Не нарушает кровоток. Незаметен под одеждой. Размер универсальный. Максимальный обхват ноги до 50 см.

Отпугиватель грызунов и насекомых

2 шт – **990 руб.**

Устройство для отпугивания тараканов, жуков, мышей, крыс. Защищает ваш дом, квартиру или промышленное предприятие площадью до 200 м². Просто вставьте его в розетку. Можно использовать, если в доме есть дети, собаки и кошки. Безопасен. И в него встроен уютный ночник.

КУПИ ОДИН И ПОЛУЧИ ВТОРОЙ В ПОДАРОК!

Бюстгальтер корректирующий «Ах Бра»

~~1710 руб.~~ **990 руб.**

Обеспечивает необходимую поддержку груди и максимальный комфорт без петелек, крючков, швов и «косточек»; приподнимает грудь; не собирается складками и не сдавливает кожу по бокам; делает декольте соблазнительным; эластичный; не ограничивает движения, удобно заниматься спортом. Размер Ах Бра совпадает с размером вашей одежды (майки, рубашки): S 40-42; M 42-44; L 46-48; XL 50-52; XXL 52-54; XXXL 54-56.

3 БЮСТГАЛТЕРА «АХ БРА» В КОМПЛЕКТЕ

Усилитель звука **1190 руб.**

Отличная слышимость с высоким разрешением. Легкий, мощный и незаметный прибор со звуковым сигналом высокого разрешения. Ни один разговор больше не ускользнет от вас. Регулируемая громкость. Для использования в любом месте: на спортивных состязаниях, за городом, на работе, в школе, на праздниках и дома.

Утилизатор отходов Санэкс

1290 руб.

Любой хозяин частного дома, не имеющего подключения в центральной системе канализации, постоянно сталкивается с вопросом очистки накопительной емкости, будь то выгребная яма или септик. Значительно упростить задачу может САНЭКС для септиков и выгребных ям. Перерабатает жиры, органику, бумагу, остатки пищи и отходы жизнедеятельности. После применения, содержимое выгребной ямы уменьшается в объеме почти в 30 раз. Попадая в выгребную или сливную яму, туалет или канализационную систему, перерабатывает ее содержимое в воду и ликвидирует неприятные запахи органического происхождения. Упаковки 400 г. хватит на четыре летних сезона.

Электрический измельчитель «Молния»

~~1490 руб.~~ **1290 руб.**

«Молния» незаменимый помощник на кухне. Заменит несколько бытовых приборов (от кофемолки и мясорубки до яйцерезки и блендера). При этом имеет компактный размер. Имеет 2 сменные самозатачивающиеся насадки из стали для пюрирование и нарезки кубиками; вместительная чаша; высокая скорость вращения ножей. Прибор справляется с продуктами разной твердости (кофейные зерна, лед, овощи, фрукты, орехи) и помогает приготовить широкий спектр блюд (пюре любой густоты, детское питание, соусы, заготовки для салатов и прочее).

Увеличительные очки – лупа «BIG VISION» (Биг Визион)

1 шт – **790 руб.** ***2 шт*** – **990 руб.**

Очки-лупа Биг Вижн дают визуальное увеличение любого предмета 160% и при этом оставляют руки свободными, поэтому они прекрасно подходят для чтения, шитья, и выполнения всевозможных работ, требующих большой точности!

Фотошторы «Золотое искушение»+

Тюль В ПОДАРОК!

~~2990 руб.~~ **1990 руб.** ***Габардин: 145×260см – 2 шт.***

Щетка магнитная для мытья окон с двух сторон одновременно

~~1490 руб.~~ **790 руб.**

Щетка с магнитами не представляет из себя сложного устройства! Ее конструкция – две щетки, но главное их свойство – магниты. Щетки притягиваются друг к другу, и между ними помещается стекло. Больше не будет необходимости балансировать на краю открытого окна, и всё равно, на каком этаже Вы находитесь, поскольку человек, производящий уборку, находится внутри помещения. Вы легко помоете окна, которые совсем не открываются или на них стоит решетка. Она одновременно моет водой и сразу же вытирает насухо. Чистые окна без разводов гарантированы!

Культиватор «Торнадо»

~~2300 руб.~~ **1690 руб.**

Этот ручной садово-огородный инструмент предназначен для рыхления (перекопка) почвы на глубину 20 см под посадку; удаления сорняков; разработки целинных участков; обработки приствольных участков деревьев и кустарников. По сравнению с обычной лопатой, культиватор позволяет работать гораздо эффективнее. При работе с «Торнадо» нагрузка равномерно распределится по рукам, ногам, прессу и спине. Благодаря удобной высокой ручке вам не нужно пригибаться к земле. Обрабатывать почву стало очень легко, им могут пользоваться даже дети и люди пожилого возраста.

Термо-керамический обогреватель

~~1990 руб.~~ **1490 руб.**

Подключите обогреватель к розетке и выберите необходимую температуру от 15 до 32 °С.
Система климатроник термостат (автоматически выключается, когда достигнет заданной температуры). Встроенный таймер. Встроенный дисплей. Встроенная система защиты от перегрева. Малое потребление электроэнергии. Этот термо-керамический прибор способен легко согреть помещение площадью 20 м²!

Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!

С информацией об организаторе акций, о правилах их проведения, количестве призов, сроках, месте и порядка их получения можно ознакомиться по тел. 8 (499) 213-03-16. Акции действительны с 06.04.2021 по 19.04.2021 г. Реклама ООО «Топ-Шоп», ОГРН 1177746729115, юр. адр. 115191, г. Москва, 2-я Рощинская ул., д. 4, офис 503

Доставка по Москве и всем регионам России. Работаем без выходных

8 (499) 213-03-16 (многоканальный)

ОСТЕОПОРОЗ — БОЛЕЗНЬ ХРУПКИХ КОСТЕЙ

8 СТР. С точки зрения Аюрведы и тибетской медицины, слизь — важный компонент человеческого организма, который отвечает за процессы пищеварения и является строительным материалом для всего тела. Но когда ее становится слишком много, появляются болезни. Как вывести избыток слизи — в сегодняшнем номере.

12 СТР. Страдаете от высокого давления? Попробуйте по примеру нашей читательницы растирать биологически активные точки на стопах. Читайте, как правильно это делать, а также мнение рефлексотерапевта по поводу эффективности такого метода.

16 СТР. По статистике, в XXI веке от того или иного вида аллергии страдает около 90% всего населения планеты. Причем какой только ее не бывает! От «классической» — на пыльцу растений, продукты и шерсть домашних животных, до «экзотической» — на воду, солнце и даже деньги. 10 фактов об аллергии — в рубрике «Досье на болезнь».

17 СТР. Настойку березовых почек можно назвать средством «от всего». Она полезна в качестве общеукрепляющего средства, особенно после перенесенных инфекционных заболеваний. Берите на вооружение, как ее готовить и принимать, а также использовать наружно

24 СТР. Не пропустите рецепт простого средства профилактики нарушений пищеварения и дисбактериоза — гвоздичного чая. Напиток также понижает давление, убирает болезненные воспаления в горле, нормализует менструальный цикл, положительно действует при артрозах, артритах.

25 СТР. Те, кто хоть раз сталкивался с гайморитом, знают, как это тяжело. А уж если дело доходит до прокола... Но стоит к основному лечению вовремя подключить народные методы, шансы победить болезнь возрастают в разы.

Доброго вам здоровья, уважаемые читатели!

Даже если вы не фермер и не дачник, сегодня в любое время года можно купить в магазинах капусту-морковку-свеклу. Но сколько в них полезного к весне остается — вопрос. Ну а заморскими помидорами-огурцами себе бы не навредить, не то что пользу получить. А как же уже хочется свежей зелени — чтоб большой пучок салата с укропчиком да со сметанкой!.. Ладно, совсем чуть-чуть до этого осталось. А там оторвемся по полной! Тем более что зеленые продукты официально признаны продлевающими жизнь.

■ Так, регулярное включение в меню свежих огурцов способствует нормализации уровня глюкозы в крови.

■ Белокочанная капуста помогает организму бороться с развитием раковых клеток и уменьшает размеры имеющихся опухолей.

■ Капуста брокколи способствует выработке сульфорафана, а он творит просто чудеса: значительно уменьшает количество свободных радикалов, стимулирует иммунитет, борется с воспалением, поддерживает здоровье суставов и нервной системы.

■ Листья шпината богаты витамином С, а также содержат зеаксантин и лютеин, необходимые для профилактики дегенеративных заболеваний глаз.

■ Ну и завершает этот список салат. Тот же латук поддерживает здоровье сердечно-сосудистой системы и нормализует уровень холестерина.

Кстати, продвинутые огородники круглый год растят у себя на подоконниках разную зеленушку и витаминизируются вне зависимости от сезона. Лично я осенью обязательно возьму это на вооружение! Вы со мной?

Татьяна КАЛЕЕВА, Tatyana.Kaleeva@toloka.com

Остеопороз — болезнь хрупких костей

ЭТОТ НЕДУГ НАЗЫВАЮТ БЕЗМОЛВНОЙ ЭПИДЕМИЕЙ. КАЖДАЯ ТРЕТЬЯ ЖЕНЩИНА И КАЖДЫЙ ПЯТЫЙ МУЖЧИНА СТАРШЕ 50 ЛЕТ ИМЕЮТ ОСТЕОПОРОЗ. ХОТЯ И НЕ ЗНАЮТ ОБ ЭТОМ — ДО ПЕРВОГО ПЕРЕЛОМА, УВЫ... А ТЕПЕРЬ ХОРОШАЯ НОВОСТЬ: БОЛЕЗНЬ МОЖНО ОСТАНОВИТЬ! КАК ПОЛУЧИТЬ ОТСРОЧКУ ОТ СТАРОСТИ И ПРОДЛИТЬ АКТИВНЫЕ ДНИ ЖИЗНИ, РАССКАЖУТ НАШИ СПЕЦИАЛИСТЫ В СЕГОДНЯШНЕЙ ТЕМЕ НОМЕРА.

Зеленый чай: польза или вред?

Зеленый чай считается средством для укрепления костей. Но недавно прочитала противоположное мнение: будто он выводит кальций из организма и приводит к развитию остеопороза.
А что об этом скажут консультанты «Доктора»?»

Антонина, по электронной почте

ОТВЕЧАЕТ ФИТОТЕРАПЕВТ
АЛЛА БОРИСОВНА КИРЩЕНЯ
(Г. МИНСК)

Для усвоения кальция в организме необходим витамин D и магний. Для выработки витамина D нужны ультрафиолетовые лучи, поэтому надо чаще бывать на свежем воздухе. А магния много в зелени, овощах, фруктах и орехах.

Кофеиносодержащие напитки (зеленый и черный чай, кофе), если пить их в меру, лишь незначительно ухудшают усвоение кальция и других минералов. Чтобы оно нарушилось, зеленый чай нужно пить упаковками. А две-три чашки (дневная норма) принесут только пользу.

В зеленый чай, помимо кофеина, входит более двухсот различных биологически активных веществ: аминокислоты, минеральные вещества, витамины (PP, K, E, C, группы B), фенолы и полифенолы, эфирные масла. Флавоноиды и витамин K, содержащиеся в напитке, напротив, способствуют усвоению кальция, повышают уровень минерализации костной ткани. Поэтому в разумных дозах зеленый чай для организма исключительно полезен!

Качество жизни больных остеопорозом во многом зависит от правильной профилактики. Недуг можно «взять и отменить», соблюдая восемь простых правил.

А вместо кофе... кефир!

1 Ешьте молочные и соевые продукты. Они богаты кальцием, а также фосфором, благодаря которому кальций усваивается лучше.

2 В осенне-зимний период запасайтесь витамином D. Его источники — печень трески или тунца, рыбий жир, яичный желток. Недостаток витамина помогут восполнить аптечные препараты. Летом для его естественной выработки достаточно 15-20-минутного пребывания на солнце.

3 Налегайте на продукты, богатые магнием: фасоль, морскую капусту, сухофрукты, хлеб из муки грубого помола, пшеничные отруби. Магний облегчает усвоение кальция.

4 Отдавайте предпочтение овощам с темно-зелеными листьями, в которых содержится витамин K (сдерживает вымывание кальция из костей): моркови, свекле, картофелю, томатам, тыкве, шпинату, белокочанной и цветной капусте, укропу, петрушке.

5 Ограничьте прием алкоголя и газировки. Спиртное повреждает клетки, которые участвуют в образовании костной ткани, и подавляет всасывание кальция и витамина D. Шипучие напитки тоже тормозят усвоение главного костного минерала.

6 Не злоупотребляйте крепкими бульонами, жареными блюдами и продуктами, богатыми щавелевой кислотой (щавель, шпинат, ревень и др.).

7 Меньше соли и кофе! Они провоцируют выведение кальция. Подмечено, что у женщин, выпивающих более четырех чашек кофе в день, потеря костной массы в период менопаузы ускоряется.

8 Поддерживайте мышечный тонус и стимулируйте развитие костной ткани силовыми упражнениями. Физическая нагрузка должна быть не реже двух-трех раз в неделю по 45-50 минут.

Валерий МИХНЕНКОВ, остеопат, г. Минск

Факт ЕСТЬ СЛУЧАИ ПЕРЕЛОМОВ ВО ВРЕМЯ СЕАНСОВ УСЕРДНОГО МАССАЖА, ПОЭТОМУ ПОСЛЕ 65-70 ЛЕТ К ЭТОЙ ПРОЦЕДУРЕ НАДО ПОДХОДИТЬ ОЧЕНЬ ОСТОРОЖНО.

Йодная сетка подходит не всем

При остеопорозе крайне важно следить за количеством поступающего йода в организм. Самый простой, на мой взгляд, способ обеспечить клетки этим микроэлементом — с вечера рисовать аптечным раствором йода сеточку на ягодицах. Если за ночь рисунок исчезает, значит, этого компонента вам не хватает. Делать так до тех пор, пока йодные картинки на утро не останутся яркими.

Кирилл ОРЛОВСКИЙ, Минский р-н

КОММЕНТИРУЕТ КАНДИДАТ ХИМИЧЕСКИХ НАУК, ФИТОТЕРАПЕВТ **ДИНА ПАВЛОВНА БАЛЯСОВА** (Г. МОСКВА)

Да, йод — очень важный микроэлемент, так как именно он способствует нормальному функционированию щитовидной железы, которая обеспечивает поступление кальция в костную ткань. Но только не в том случае, если у человека гипертиреоз (увеличение секреции гормонов щитовидки, связанное с избыточным потреблением йода). Нормализовать поступление этого элемента в организм нужно не всем, а лишь тем, у кого есть гипотиреоз (пониженная функция щитовидной железы).

Важно знать, что избыток йода в организме даже хуже, чем его недостаток. И наносить йодную сетку на ягодицы (то есть на большую площадь) опасно, так как элемент быстро всасывается и сразу же устремляется в щитовидку. Сделайте йодную сетку на запястьях рук (предварительно сдав анализы и узнав свой гормональный статус), но не на ягодицах!

Также необходимым микроэлементом при остеопорозе является бор, который содержится в помидорах, моркови, свекле, бобовых, грушах, яблоках, винограде, соевых продуктах, черносливе, финиках, меде, миндальных орехах.

Кроме того, важен и витамин D (особенно в целях профилактики остеопороза). Его можно найти в рыбе, печенке крупного рогатого скота и птицы, яйцах, сливочном масле, рыбьем жире, грибах.

ЛОВУШКА для грибка

По статистике, 1 из 3 человек сталкивается с проблемой грибкового поражения ногтей. При посещении бассейна, бани, тренажерного зала все мы подвергаемся этой угрозе!

Патогенные грибы только и ждут, чтобы найти себе нового «хозяина». Последствия не заставят себя ждать: потемневшие, рыхлые, расслаивающиеся ногти, неприятный запах. Но ничего! Найден легкий способ борьбы с этой напастью!

Ученые придумали цветной гель «Микомизил», аккуратно покрывающий ноготь. Он размягчает ногтевую пластину, обеспечивая беспрепятственное проникновение активных веществ к микроорганизмам, и перекрывает поступление воздуха. Иными словами, **создает невыносимые условия для жизни и развития «зловредных гостей»**.

Результат не заставит себя ждать! Убедитесь сами!

Закажите сегодня по акции «Микомизил» ВСЕГО за 1 руб.!»* При заказе назовите код акции МЛ66

звонок бесплатный по России: 8-800-100-88-87

ООО «ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ ХОЛДИНГ ДЖИ ЭЛ ЭС МЕДИКАЛ», ОГРН 1187746706510, РФ, 368502, РЕСП. ДАГЕСТАН, ГИЗБЕРБАШ, УЛ. ГАМИДОВА, Д.97, КВ.38. НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ. *ПРИ ПОКУПКЕ 3 ШТ. ЗА ПОЛНУЮ СТОИМОСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ УПАКОВКА 1 РУБ. СРОК ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ: С 01.10.2020 ПО 30.06.2021. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, О ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ, СРОКАХ, МЕСТЕ, ПОРЯДКЕ ИХ ПОЛУЧЕНИЯ МОЖЕТЕ УЗНАТЬ ПО ТЕЛ. 8-800-100-88-87. **МИКОМИЗИЛ

НИКОГДА НЕ БОЛЕТЬ? ЛЕГЕНДАРНЫЙ «БАЛЬЗАМ БОЛОТОВА»!

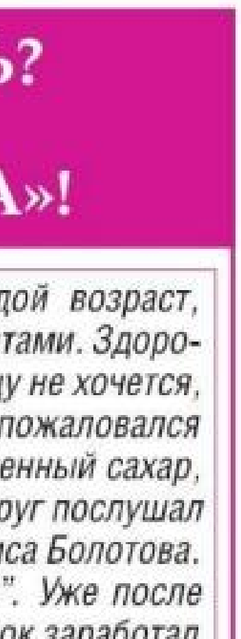
«Я работающий пенсионер. Немолодой возраст, нагрузки на работе, да еще и еда с химикатами. Здоровье ощутимо ухудшилось. Идти в больницу не хочется, сейчас это ой как накладно. На работе пожаловался коллеге на постоянную усталость, повышенный сахар, давление, боли в печени и желудке, больные суставы... Друг послушал с пониманием – и посоветовал мне Бальзам ученого Бориса Болотова. Я подумал: "Хуже точно не будет, да и цена доступная". Уже после двухнедельного приема Бальзама прошла изжога, желудок заработал как часы, выносливость выросла в разы. После курса – нормализовались давление и сахар. Хочу поблагодарить Бориса Васильевича Болотова за такую полезную разработку!»

БАЛЬЗАМ СПОСОБСТВУЕТ: • нормализации работы всего желудочно-кишечного тракта, ликвидирует запоры, избавляет от изжоги; • расщеплению старых больных клеток, а также клеток болезнетворных организмов; • повышению иммунитета; • балансирует содержание сахара в крови, способствует очищению сосудов от солей жирных кислот; • предотвращению инсульта, инфаркта, аритмии, атеросклероза кровеносных сосудов, расщеплению бляшек в сосудах.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ.

250 ml 1250 руб.

500 ml 1750 руб.



Тел.: +7 (499) 350-44-74, +7 (969) 777-06-28

Реклама. ИП Годованюк И.В., 127273, г. Москва, Березовая аллея, д. 7Б, офис 206, 1 этаж. ОГРН 1177746498930, СоГРП №.RU.77.99.88.003.R003457.09.19

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Глина кости укрепит

Сегодня существует множество препаратов для укрепления костей, в моем случае — при остеопорозе. Вполне возможно, что они неплохо работают. Только вот покупать их постоянно для длительного лечения/профилактики все-таки дороговато. Так что народные средства в конкурентной борьбе явно выигрывают. Тем более если справляются они со своей задачей не хуже. Например, белая глина (покупаю в аптеке). 1 дес.л. порошка развожу в 1 ст. воды и, пока глина не осела, быстро выпиваю 1/3 ст. раствора. Остальную часть пью за два раза — до обеда и до ужина. Курс — три недели. Делаю семидневный перерыв и повторяю. За полгода я отлично укрепила кости.

Елена САЗЫКИНА, г. Новополоцк

КОММЕНТИРУЕТ ТРАВНИЦА
НАДЕЖДА ПАВЛОВНА КРУГЛИКОВА (МИНСКИЙ Р-Н)

Белая глина содержит кремний, который стимулирует минерализацию костной ткани, укрепляет иммунитет, выводит из организма шлаки, токсины, делает кости прочнее. Но есть важное правило при приеме глины внутрь: выпивать достаточно воды. Также важно наблюдать за своим самочувствием. Если возникнет дискомфорт в кишечнике, желудке, на время приостановите прием глиняной воды.

> **!** Противопоказания: болезни почек, печени, туберкулез, бронхиальная астма, нейродермит, индивидуальная непереносимость.

Также отлично укрепляет кости **пророщенный ячмень.** В его составе есть фитоандрогены, поэтому рекомендую его для дополнения к лечению и профилактики остеопороза. Пророщенные зерна нужно есть каждый день по 3-5 ст.л. в три приема. Курс — десять дней.

По возможности включайте в рацион **луковый суп.** Две вымытые крупные луковицы измельчить, не снимая шелухи, обжарить до золотистого цвета. Параллельно вскипятить 1 л воды. Когда лук будет готов, переложить его со сковороды в кипящую воду и варить 15 минут. После этого снять с огня и настоять полчаса. Затем удалить шелуху и процедить. Суп разделить на три части. Съедать по одной порции в день, предварительно подогрев. Курс — месяц.

Чабрец + семена льна

У моей двоюродной сестры остеопороз. Чтобы затормозить его развитие, она уже много лет принимает следующий состав. 200 г измельченной сухой травы чабреца заливает 400 мл кипятка, настаивает под крышкой до комнатной температуры, процеживает. Затем добавляет в настой 2 ст.л. льняного семени, перемешивает и оставляет на два часа. Состав хранит в холодильнике. Принимает по 50 мл вместе с едой. Курс — две недели. В год она проводит несколько таких курсов. Перерыв между ними делает не менее чем на два-три месяца. Во время этих курсов не принимает горячую ванну, не посещает баню, так как обильный пот выводит из организма соли, в том числе нужные.

Владислава КОЗЕЧЕВА, г. Мариуполь

КОММЕНТИРУЕТ ТРАВНИЦА
ОЛЬГА БОРИСОВНА МОЛОСТОВА
(Г. НИКОЛЬСК)

Чабрец и льняное семя содержат достаточное количество кальция, а жиры из семян льна еще и способствуют его лучшему усвоению.

> **!** Противопоказания для чабреца: заболевания почек с развитием острой или хронической их недостаточности, индивидуальная непереносимость, беременность, период лактации.

> **!** Противопоказания для семян льна: диарея, острый холецистит, желудочно-кишечное кровотечение, непроходимость кишечника.

И вот что еще добавлю. Когда мою знакомую врач предупредил о возможном развитии остеопороза, женщина стала уделять максимум внимания своей еде.

Следила за тем, чтобы каждый день на столе были кефир, творог, сыры, йогурты. Растирала в ступке горсть ядер миндаля, смешивала с теплым парным молоком и выпивала.

В отдельных зеленных культурах также много легкоусвояемого кальция, поэтому знакомая летом ежедневно ела салаты из свежей капусты, зеленого лука, шпината, зеленого горошка, петрушки, сельдерея и др.

А еще чаще обычного стала варить холодец, чтобы укрепить суставы и хрящевую ткань.

Таким образом на определенном этапе ей удалось приостановить развитие остеопороза.

НАШ КОНСУЛЬТАНТ — ВРАЧ-ХИРУРГ **ВЛАДИМИР ИГОРЕВИЧ ОРЛОВ** (Г. ВИННИЦА)

Хромота — опасный симптом

Как вовремя распознать остеопороз тазобедренного сустава?

Валентина ЛОБАНОК, г. Минск

Ответ. Коварность остеопороза заключается в том, что за врачебной помощью люди обращаются, когда уже пошли серьезные дегенеративные процессы в суставах. Ведь на начальных стадиях никаких симптомов нет. Тазобедренный сустав практически всегда находится под нагрузкой. Изменения в нем особенно опасны и, увы, наиболее часты. Поэтому, действительно, важно заметить первые признаки дефицита кальция (фактор риска остеопороза), на которые обычно мало кто обращает внимание:

- повышение частоты сердечных сокращений;
- страдают волосы, ногти, зубы;
- по ночам сводит икроножные мышцы, что похоже на судороги;
- общая слабость, быстрая утомляемость;
- похудение без причины.

По мере развития болезни появляются более серьезные жалобы:

- судороги мышц всего тела, чаще ночью, но могут быть и днем;
- изменение осанки;
- боли в пояснице, в передней и боковой частях бедер, усиливающиеся при нагрузках; в ягодицах и паху (отдающие туда) внезапного, приступообразного характера;
- хромота и изменение походки (неосознанное);
- бессонница, ухудшение самочувствия в целом;
- слабость в ноге (обычно симптом проявляется через год после начала болезни).

Что делать. Чтобы выявить остеопороз, необходимо измерить плотность костной ткани методом рентгеновской денситометрии. Если симптомы вам знакомы или вы в группе риска (об этом — справа), обязательно занимайтесь профилактикой остеопороза:

- физическая активность: гимнастика, изометрические упражнения (например, планка), плавание;
- правильное питание: еда с повышенным содержанием белка (грудка курицы, индейки, греческий йогурт, яйцо), кальция с витамином D (молочное, рыба, сливочное масло, брокколи) и относительно низким содержанием фосфатов (избегать колбас, фастфуда, консервов), поваренной соли и клетчатки (отруби, цельнозерновые продукты);
- устранение факторов риска (курение, злоупотребление алкоголем, кофеином, тяжелые физнагрузки).

Что такое остеопения? Насколько это опасно и кому грозит?

Светлана ПЕШКОВА, г. Слоним

Остеопения: почему нельзя расслабляться

Ответ. Это родственное с остеопорозом состояние. Разница лишь в том, что при остеопении потеря костной массы не такая сильная. Несмотря на существенные изменения в структуре костей, болезнь протекает бессимптомно. Если хотя бы два-три из нижеперечисленных пунктов — это про вас, риск выше и со временем может развиться остеопороз. Поэтому держите здоровье под контролем, своевременно проходите плановые обследования.

- Возраст: чем старше, тем риск больше с каждым годом.
- Женский пол: особенно уязвимы женщины в постменопаузальный период.
- Азиатская и европеоидная раса.
- Генетическая предрасположенность.
- Гормональные сбои.
- Необходимость длительно принимать глюкокортикостероиды (например, при онкозаболеваниях).
- Ревматоидный артрит, дисплазия суставов.
- Множественные переломы в течение жизни.
- Нарушение всасывания кальция при болезнях ЖКТ.
- Эндокринные заболевания (тиреотоксикоз, сахарный диабет).

Методы профилактики такие же, как и при остеопорозе (описаны слева). Если у вас есть заболевания из списка выше, их нужно строго контролировать. Важно не довести до остеопороза. Вылечить его нельзя, но затормозить можно и жизненно важно!

Самое страшное последствие болезни — перелом шейки бедра. В молодом возрасте реально восстановиться, но это очень долго и тяжело. В пожилом же шансы вернуться к прежней полноценной жизни малы. В 75% случаев человек становится инвалидом.

Факт в тему

СПЕЦИАЛИСТЫ, ИЗУЧАЮЩИЕ ЖИВОТНЫХ, СЧИТАЮТ, ЧТО НА УКРЕПЛЕНИЕ КОСТЕЙ МОЖЕТ ВЛИЯТЬ... КОШАЧЬЕ МУРЛЫКАНЬЕ! ВСЕ ДЕЛО В ОСОБОЙ ЗВУКОВОЙ ВОЛНЕ УРЧАНИЯ. ХОРОШИЙ ПОВОД ЛИШНИЙ РАЗ ВЗЯТЬ ПУШИСТИКА НА РУКИ, НЕ ПРАВДА ЛИ?

Желудок подвел

Оказывается, через желудок лежит путь не только к сердцу, но и... к остеопорозу. Какие заболевания ЖКТ приводят к ломкости костей и как с этим бороться, рассказывает остеопат Валерий Сергеевич МИХНЕНКОВ (г. Минск).

Целиакия, панкреатит, цирроз печени часто сопровождаются потерей костной массы. Это связано с нарушением всасывания полезных веществ в кишечнике. Причем симптомы остеопороза нередко проявляют себя раньше, чем кишечные недуги (к примеру, диарея).

После **удаления желчного пузыря** может нарушиться всасывание кальция и особенно витамина D.

Серьезные **болезни ЖКТ** способны вызвать раннее наступление менопаузы. А снижение уровня женских гормонов, как известно, — фактор риска развития остеопороза (поэтому у женщин старшего возраста кальций вымывается из костей быстрее, чем у молодых).

> ! Остеопорозу особенно подвержены женщины с ранним (до 45 лет) прекращением месячных.

В группе риска и те, кто принимает **гормоны глюкокортикоиды.** Эти препараты провоцируют выведение кальция из костей, что может вызвать тяжелую форму болезни. Поэтому, проходя гормональное лечение, врачи рекомендуют дополнительно принимать кальций.

ЧТО ДЕЛАТЬ

Женщинам с заболеваниями ЖКТ необходима рентгеновская денситометрия. Это исследование позволяет оценить плотность костей (степень насыщения их кальцием) и распознать не только саму болезнь, но и предрасположенность к ней.

Обязательно нужно обследоваться при состояниях, которые сопровождаются диареей. Контролировать плотность костной ткани нужно во время приема глюкокортикоидов. А еще — в период климакса и после его окончания. При нетяжелых формах и небольших отклонениях от нормы достаточно будет приема препаратов кальция с витамином D_3.

Кстати

У больных с остеопорозом сложнее лечить гипертонию. Кризы у них случаются намного чаще, чем у людей с нормальным содержанием кальция в костях. Эффективное лечение остеопороза уменьшает проблемы с АД.

Тест подскажет

До недавнего времени считалось, что остеопороз развивается в основном у женщин, а мужчинам данная патология не грозит. Но оказывается, это далеко не так. Хотя перелом шейки бедра у мужчин встречается в два раза реже, они труднее справляются с его последствиями и чаще погибают. Чтобы выявить угрозу остеопороза на ранней стадии, американский врач Джон БИЛЕЗИКЯН разработал тесты специально для мужчин.

Хотя бы один положительный ответ на вопросы первого теста и два или более ответов «да» на вопросы второго теста показывают, что риск развития остеопороза повышен и необходимо обратиться к врачу для более полного и тщательного обследования. К сожалению, почти 40% мужчин не подозревают о своем недуге.

ТЕСТ 1

1. Превышает ли ваш возраст 65 лет?
2. Беспокоят ли вас иногда непонятные боли в спине?
3. Заметили ли вы уменьшение своего роста, появление сутулости?
4. Принимали ли вы длительное время гормональные, противосудорожные или противоопухолевые препараты?
5. Курите ли вы?
6. Выпиваете ли вы более 100 г крепких спиртных напитков в день?
7. Замечаете ли ослабление полового влечения?
8. Случались ли у вас во взрослом возрасте переломы костей при падении?

ТЕСТ 2

1. Заметили ли вы, что ваша активность существенно снизилась?
2. Считаете ли вы, что в вашем рационе дефицит кальция (до 50 лет общая норма — 1 г, старше 50 лет — 1,5 г кальция в день)?
3. Ваш вес ниже нормы?
4. Страдал ли кто-либо из ваших родственников остеопорозом?
5. Обнаруживали ли у вас гипертиреоз, гиперпаратиреоз, гиперкальциурию (повышение содержания кальция в моче)?
6. Страдаете ли вы хроническими заболеваниями печени или легких?

Дмитрий МАКУНИН,
сотрудник станции скорой помощи, Владимирская обл.

Рецепт жены Пушкина

После нескольких переломов подряд моего отца обследовали и выявили остеопороз. Знакомый, в прошлом военный врач, порекомендовал несколько препаратов, которые действительно помогают. И еще он сказал, что необходимо помочь организму усваивать кальций. Мол, есть рецепт, который использовала сама жена Пушкина, Наталья Гончарова, страдавшая остеопорозом.

В 700 мл белого вина отец растворял измельченную скорлупу от десяти яиц. На это уходило около двух недель. Пил по 0,5 ст. вина, разбавляя водой, один раз в день перед сном. Курс — пока не закончится средство.

Также папа налегал на продукты, богатые кальцием: сыр, орехи, бобы (не консервированные), яичный желток, гречку, свеклу, морковь, капусту, помидоры. Через год анализы показали, что плотность костей увеличилась.

Анастасия ХУБЛАРОВА, г. Ростов-на-Дону

КОММЕНТИРУЕТ ФИТОТЕРАПЕВТ **ЛИДИЯ МИХАЙЛОВНА БАЗЛОВА** (Г. НОВОСИБИРСК)

Яичная скорлупа содержит углекислый кальций (карбонат кальция. — *Ред.*), который хорошо усваивается организмом. Помогает при ломкости ногтей, запорах, астме, укрепляет кости при остеопорозе, ускоряет срастание при переломах. Ее эффективность выше, чем у большинства пищевых добавок!

Сложно, конечно, сказать, насколько скорлупа растворима в вине. Да и по рецепту выходит, что приготовленного средства хватит только на пять дней, а этого мало.

Я предлагаю более простой способ. Хорошо промыть яичную скорлупу под водой, прокипятить в воде пять минут. Сушить лучше прокаливанием на сковороде на самом малом огне. Затем перемолоть в кофемолке в порошок. Принимать по 1 г в день (на кончике ножа), запивая водой, за 15-30 минут до еды. Курс — 20 дней. Сделать двухнедельный перерыв и повторить.

Но самое главное при остеопорозе — движение. Хорошее кровоснабжение мышц и костей значительно улучшает их состояние.

Крем-бальзам охлаждающий Спецмазь

Ранозаживляющее действие доказано.
Подтверждено клиническими испытаниями.

Крем-бальзам с пихтой сибирской и муравьиным спиртом

СУХАЯ КОЖА?
СПЕЦМАЗЬ ПОМОЖЕТ!

- ОГРУБЕВШАЯ КОЖА
- ВОСПАЛЁННАЯ КОЖА
- ПОТРЕСКАВШАЯСЯ КОЖА

В ЛУЧШИХ АПТЕКАХ ГОРОДА

Заказывайте с доставкой на:
WB
WILDBERRIES.RU

Крем-бальзам универсальный Спецмазь, крем-бальзам охлаждающий Спецмазь.
Декларация о соответствии ЕАЭС № RU Д-RU.АЮ18.В.08735. Действительна по 30.08.2022 включительно. Косметическое средство.
Зарегистрированный товарный знак. Реклама.

ИЗБЫТОК ВЯЗКОЙ МОКРОТЫ (СЛИЗИ) НЕРЕДКО СВЯЗАН С ЧРЕЗМЕРНЫМ УВЛЕЧЕНИЕМ СЛАДОСТЯМИ, МОЛОЧНЫМИ И КРАХМАЛОСОДЕРЖАЩИМИ ПРОДУКТАМИ. ОН МОЖЕТ НЕГАТИВНО ПОВЛИЯТЬ НА ОБЩЕЕ СОСТОЯНИЕ И ДАЖЕ ВЫЗВАТЬ БОЛЕЗНИ (БРОНХИАЛЬНУЮ АСТМУ, НАРУШЕНИЕ СЛУХА И ДР.). ВЫВЕСТИ МОКРОТУ ПОМОГУТ НАТУРОПАТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ.

Выводим слизь из организма

Свежий корень хрена натереть на терке, заполнить им четверть стакана, добавить сок двух-трех лимонов. Перемешать, хранить в холодильнике. Принимать по 0,5 ч.л. средства утром и во второй половине дня. 30-40 минут спустя нельзя пить и есть. Состав можно хранить в холодильнике долго.

Для разжижения и отхаркивания слизи дважды в день пить перед едой по 0,5 ст. теплой воды, в которой предварительно растворить 0,5 ч.л. соды и соль на кончике ножа. Подогреть воду до 45 градусов и полоскать горло

20 минут. В течение дня выполнить три процедуры, лучше перед едой.

При систематическом полоскании и соблюдении питьевого режима организм будет избавляться от излишней слизи, а значит, не будет почвы для болезни.

Федор ЦЫГАНОВ, натуропат, г. Минск

А ВОТ КАКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫВЕДЕНИЮ МОКРОТЫ ДАЕТ ТЕРАПЕВТ **АНТОНИНА ДМИТРИЕВНА РЫБАКОВА** (Г. ГРОДНО)

Ускоряет выведение слизи дренаж грудной клетки.

Четыре-пять раз медленно и глубоко вдохните носом, выдохните через сжатые губы. При каждом новом вдохе меняйте положение тела.

Затем после глубокого вдоха сделайте три-четыре покашливания на одном выдохе. Повторите четыре-пять раз, сочетая с постукиванием по грудной клетке.

Выполняйте дренаж по 20-30 минут утром и вечером.

Кроме того, важно следить, чтобы воздух в помещении не был сухим или пыльным. Для этого нужно проветривать, делать влажную уборку комнат и использовать увлажнитель. Нередко после устранения раздражителей мокрота проходит сама.

Берите на вооружение перец и корицу

С точки зрения Аюрведы и тибетской медицины, слизь — важный и необходимый компонент человеческого организма. В целом нормальное ее количество отвечает за полноценное расщепление пищи и процессы пищеварения. А слизь, располагающаяся в легких и сердце, является строительным материалом для всего тела. Однако иногда ее становится слишком много — и появляются болезни.

Симптомы. Избыток слизи проявляется, например, в виде насморка или мокроты. Появляются проблемы с пищеварением (отрыжка, чувство тяжести, тошнота), неприятный запах изо рта, постоянные простуды. Часто есть лишний вес.

Причины. Слизь образуется в первую очередь из-за вредных пищевых пристрастий (обилие мучного, жирного, полуфабрикатов) и расстройств пищеварения. В таком случае из-за слабого пищеварительного огня еда переваривается плохо и токсины остаются в теле (отсюда и слизь). К причинам можно отнести чрезмерную любовь к холодной пище и молочным продуктам. Также она накапливается в организме у людей, которые мало двигаются.

Как вывести. Основной путь — усиление пищеварительного огня. Для этого в Аюрведе используют специальные составы, например, трикату — смесь из взятых в равных количествах молотого черного, длинного перца (пиппали) и имбиря. Она улучшает пищеварение, дает отхаркивающий эффект и тем самым избавляет от лишней слизи. Принимают ее по 1/4 ч.л. три раза в день после еды, запивая большим количеством теплой воды. Курс в среднем — две недели.

Противопоказания: заболевания ЖКТ.

Более простой способ — активно добавлять в блюда «горячие» пряности вроде гвоздики, молотого чеснока или корицы. Основной прием пищи должен приходиться на обеденное время, вечером — только легкий ужин.

Наталья РАСПОПИНА, йогатерапевт, специалист-консультант по аюрведической и тибетской медицине, специалист по гирудооздоровлению, г. Ростов-на-Дону

Лимонад «Антипростудный»

Першение в горле, боль при глотании, осипший голос — симптомы, которые могут появиться в любое время года. Чтобы быстрее избавиться от простуды, применяю простые, но работающие методы.

Почувствовав дискомфорт в горле, наливаю себе **чашку чая,** черного или зеленого — неважно. Главное — пить его теплым, с кружочком лимона, предварительно выжав сок в чай.

Готовлю и пью **целебный лимонад.** Наливаю в литровую банку 2 ст. теплой воды, выжимаю сок одного лимона, добавляю 2 ч.л. меда, перемешиваю. Выпиваю в течение дня. Лимон — антисептик: считается, что он хорошо очищает слизистую глотки от вирусов. А мед — потогонное средство, поэтому во время лечения стараюсь не выходить на улицу.

Отлично снимает воспаление в горле **ромашковый настой.** 1 ст.л. сухих цветков заливаю 1 ст. кипятка, настаиваю под крышкой 15 минут, процеживаю. Полощу горло свежеприготовленным настоем три раза в день.

Иногда чередую с полосканиями **с содой, солью и йодом:** в 1 ст. теплой воды добавляю по 1 ч.л. соды, соли и две капли йода, перемешиваю. Полощу горло трижды в день.

Хорошо зарекомендовал себя и **настой чабреца.** Это полезное растение всегда есть в моей фитоаптечке. 2 ст.л. травы заливаю 1 ст. кипятка, довожу до кипения, настаиваю 10 минут, процеживаю. Полощу горло теплым свежеприготовленным настоем дважды в день.

Если температура тела в норме, делаю **паровые ингаляции с эфирным маслом эвкалипта.** Наливаю в емкость горячую воду, добавляю две-три капли масла, накрываю голову полотенцем и дышу над паром 10 минут один-два раза в день.

Полезная процедура при простуде — **ванночка для ног.** Наливаю в таз теплую (38 градусов) воду, насыпаю 2 ст.л. сухой горчицы, держу стопы не менее 10 минут, периодически подливаю горячую воду. Затем тщательно вытираю ноги, надеваю хлопчатобумажные носки, сверху шерстяные и ложусь спать.

А вот водочные компрессы на шею при боли в горле я не делаю: некоторые специалисты считают, что это может вызвать осложнение.

Оксана ФЕДОТОВА, г. Нижний Новгород

Говорят, пришла весна — так уж не до сна… Увы, это не про меня. После долгой зимы одолевает сонливость, чувствую упадок сил и иммунитета. И, чтобы повысить жизненный тонус, не прибегая к таблеткам и кофе, пью бодрящие фитонапитки.

Настойки для бодрости

От сезонной усталости спасает **коктейль из четырех настоек.** Смешиваю в банке объемом 250 мл по одному аптечному пузырьку адаптогенов: женьшеня, элеутерококка, лимонника китайского и родиолы розовой. Добавляю сок одного-двух лимонов и 1 ст.л. меда (в смеси с лимоном и медом алкоголь не ощущается). Перемешиваю и ставлю в холодильник. 1 ч.л. эликсира развожу в четверти стакана воды и принимаю в первой половине дня (чтобы избежать бессонницы). И так в течение месяца. Это средство — отличный стимулятор для иммунитета и нервной системы. Прогоняет усталость, повышает настроение и даже сопротивляемость инфекциям. Помогает при пониженном давлении. Пробуждает желание работать и вообще жить!

Однако при стрессе и тахикардии такой коктейль принимать не стоит. Кроме того, некоторые жалуются на повышение аппетита при приеме адаптогенов.

Если беспокоят побочные эффекты, можно заменить эликсир аптечной **настойкой прополиса (пчелиного клея).** Я пью по двадцать капель на стакан молока. Средство также повышает иммунитет и бодрит.

Тем, кто не приемлет алкоголь даже в минимальном количестве, рекомендую **имбирный настой.** Натереть на мелкой терке свежий корень имбиря. 1 ч.л. кашицы заварить 1 ст. крутого кипятка. Настоять 10 минут и выпить. Жгучий вкус напитка бодрит на пять с плюсом. Вялость как рукой снимает! Но осторожно с ним при проблемах с ЖКТ: может вызвать обострение гастрита.

Светлана ДОНЧИК, провизор, г. Борисов

Лимонник китайский

Родиола розовая

Постковидный синдром.

Как себя поддержать

Сушеница топяная

ВСЕМ УЖЕ ДАВНО ПОНЯТНО, ЧТО COVID-19 — НЕ ПРОСТАЯ ИНФЕКЦИЯ. МАЛО ТОГО, ТАК ЭТА БОЛЕЗНЬ ОСТАВЛЯЕТ ЗА СОБОЙ ЕЩЕ И ДОЛГИЙ НЕПРИЯТНЫЙ ШЛЕЙФ ПОСЛЕДСТВИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ — ПОСТКОВИДНЫЙ СИНДРОМ.

По статистике, страдают от него около 20% переболевших. Постковидные симптомы проявляются со стороны разных органов и систем, длятся от несколько месяцев и дольше. Поэтому и реабилитация после коронавируса может растянуться даже на год.

В дополнение к диетотерапии, лечебной и дыхательной гимнастике, физиопроцедурам и массажу полезно добавить оздоровление травами. Фитотерапия поможет поддержать ослабленный после болезни и избытка лекарств организм. Остановимся на основных группах расстройств и на том, как себе помочь.

Иван-чай

Лабазник вязолистный

НЕРВНАЯ СИСТЕМА

Основные проявления:

- *общее недомогание:* приступы слабости, сложности при физнагрузке, боли в мышцах;
- *психоэмоциональные нарушения:* депрессивное настроение, неустойчивое эмоциональное состояние, панические атаки;
- *неврологические проявления:* интенсивные головные боли, озноб (особенно по вечерам), нарушение зрения, обоняния, вкуса, парестезия (расстройство чувствительности).

Лабазник обладает антиоксидантным свойством, стимулирует головной мозг, нормализует работу нервной системы.

1 ч.л. измельченной сухой травы залить 200 мл кипятка, настоять 15-20 минут, процедить. Всю порцию выпить за раз. Спустя месяц приема сделать перерыв на две недели и курс повторить.

Пустырник оказывает достаточно мощное седативное действие и небольшой противовоспалительный эффект.

1 ст.л. измельченной сухой травы залить 200 мл кипятка, настоять один-полтора часа, процедить. Принимать по 70-100 мл два раза в день. Курс — две недели.

Сбор. Смешать измельченное сухое сырье: три части листьев и цветков иван-чая, по две части травы лабазника, зверобоя и пустырника. 2 ст.л. сбора залить 400-450 мл горячей воды, настоять полтора-два часа, процедить. Принимать по 100-150 мл три раза в день до еды (при проблемах с ЖКТ — после еды). Курс — две-три недели, затем сделать перерыв на две недели и повторить.

СЕРДЦЕ

Основные проявления: нарушение артериального давления и сердечного ритма.

Боярышник (цветки, листья, плоды) укрепляет стенки сосудов, включая мелкие капилляры, улучшает коронарное кровообращение, усиливает сокращение сердечной мышцы, убирает отеки, оказывает противовоспалительный и антимикробный эффект, обладает восстанавливающими свойствами.

Сушеница топяная оказывает умеренное гипотензивное действие, замедляет частоту сердечных сокращений, обладает противовоспалительным свойством.

Сбор. Смешать по две части измельченных сухих цветков и листьев боярышника, травы сушеницы топяной и лабазника. 2 ст.л. сбора залить 350-400 мл горячей воды, настоять полтора-два часа, процедить. Принимать по 100-120 мл трижды в день до еды (при проблемах с ЖКТ — после еды). Курс — две-три недели. Затем сделать перерыв на две недели и повторить.

ЛЕГКИЕ

Основные проявления: чувство нехватки воздуха, скованность в груди, невозможность глубоко вдохнуть.

Алтей разжижает мокроту, обладает отхаркивающим, противовоспалительным действием, антимикробными и противовирусными свойствами. 2 ст.л. измельченных сухих корней алтея залить 400 мл холодной воды, оставить в холодильнике на ночь. Утром довести до кипения, но не кипятить, процедить. Принимать по 100 мл три раза в день. Курс — десять дней.

Ирина МАЛОЛЕТНИКОВА, старший преподаватель кафедры педиатрии УО «ГомГМУ», фитотерапевт, г. Гомель

Суставам друг – акула

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

У акул нет костей, их скелет целиком состоит из хряща. Он в разы прочнее человеческого и не разрушается со временем — даже старые особи могут плыть со скоростью 60 км/ч.

Секрет прочности хрящей акул в их составе. Они содержат компоненты, которые вообще не встречаются в хрящах других животных. Именно эти вещества нужны нам при проблемах с суставами.

Польза северных акул. Чтобы выжить в ледяных морях им приходится накапливать огромные запасы биологически активных веществ. Хрящи таких акул могут содержать в 100 раз больше полезных веществ, чем хрящи других животных.*

27 полезных компонентов

Обычные средства для суставов содержат 1–2 полезных компонента. Хрящи северных акул — 27. Результаты приема таких хрящей впечатляют:

- Утренняя скованность исчезает у 7 человек из 10.*
- Неприятные ощущения в суставах и спине уменьшаются в 2 раза.*
- Требуется меньше обезболивающих средств.*

Причем результаты появляются не через 6 месяцев регулярного приема, а всего через 4 недели. И это у женщин с остеоартрозом 1–3 стадии!

Дешевле обычных средств

Чтобы убедиться в этом, Вам не нужно тратить 2–3 тысячи рублей за упаковку. Хрящи акул продаются в аптеках и стоят 850-980 рублей. Препарат называется «Артрофиш». Это единственное в России средство на основе хрящей северных акул. Его создатели настолько уверены в качестве и эффекте препарата, что возместят Вам полную стоимость курса, если Вы не увидите результат. **Без чека.**

Вырежьте купон, чтобы вернуть деньги.

Заказывайте «Артрофиш» с доставкой в удобную для Вас аптеку по бесплатному тел.: 8-800-700-8888

Заказывайте с доставкой в аптеку на apteka.ru

Сайт препарата: pharmocean.ru

Если Вас не устроит эффект препарата, то Вам вернут деньги. Сохраните купон, упаковку и позвоните 8(495)269-0033

Аптеки деньги не возвращают.

Оптимальный курс 30 дней

* Т.Н. ПИВНЕНКО.. БАД К ПИЩЕ «АРТРОФИШ». М.: ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ АКАДЕМИИ ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ, 2015. – 66 С. РЕКЛАМА. БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. СОГР: RU.77.88.003.E.006366. 05.15 ОТ 14.05.2015. ООО «ФАРМОУШЕН ТРЕЙД». ОГРН 1152509000291. 692856, Г. ПАРТИЗАНСК, УЛ. КУТУЗОВА Д. 60. 8 (42363) 6-70-60.

БОЛЬШАЯ ПОЛЬЗА МАЛЕНЬКОГО ВРЕДИТЕЛЯ!

ВНИМАНИЕ!

ФЕДЕРАЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ»

В рамках программы алтайский завод-изготовитель парафармацевтической продукции дарит каждому желающему уникальный **КОМПЛЕКС МЕЛАНЕКС ФОРТЕ.**

ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ, НАЗОВИТЕ ПРОМОКОД И ПОЛУЧИТЕ 2 УПАКОВКИ МЕЛАНЕКС ФОРТЕ СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО!

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ТОЛЬКО **до 06 июня 2021** ПРОМОКОД **1159**

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

С ТРУДОМ ПОДНИМАЕТЕСЬ ПО УТРАМ? СКАЧЕТ ДАВЛЕНИЕ? ПЛОХАЯ ПАМЯТЬ? УПАДОК СИЛ? ЭТИ ПРОБЛЕМЫ ЗНАКОМЫ МНОГИМ

Алтайский завод-производитель парафармацевтической продукции спешит поделиться своим успехом в разработке нового продукта – МЕЛАНЕКС ФОРТЕ.

В его основе-экстракт восковой моли. Галлерия мелонелла - так она называется на латыни. Что за тайну скрывает это красивое название?

Об этом нам рассказывает главный технолог и разработчик продукта Ирина Матвеева.

Восковая моль - это единственное в мире существо, способное перерабатывать пчелиный воск. Такое возможно благодаря особому ферменту - **церразе**. Научные исследования выдающегося русского ученого Ильи Мечникова показали, что данный **фермент может разрушать защитные оболочки опасных бактерий и вирусов.** Доктор медицинских наук Эдуард Лудянский с успехом применял экстракт восковой моли в лечении туберкулеза легких, постинфарктного миакардита, стенокардии и гипертонии.

В составе комплекса МЕЛАНЕКС ФОРТЕ - более 30 высокоэффективных экстрактов растений, собранных в предгорьях Алтая: родиола розовая, корень женьшеня, экстракт амаранта, саган-дайля, омела белая и многое другое. МЕЛАНЕКС ФОРТЕ - настоящая находка для людей в возрасте от 40 и выше, страдающих гипертонией, болезнями суставов, дыхательных путей. Компоненты в составе способствуют восстановлению состава крови, укреплению сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, регенерации тканей и повышению иммунитета.

НЕ НУЖНО ЖДАТЬ ПОВОДА ДЛЯ НАЧАЛА ПРИЕМА МЕЛАНЕКС ФОРТЕ - ПРОСТО ПОПРОБУЙТЕ И УБЕДИТЕСЬ В ЕГО ВЫСОКОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ!

Заказать свой подарок вы сможете по телефону горячей линии:

8-800-301-58-10 (Звонок бесплатный)

Доставку оплачивает производитель

* информацию об организации акции, о правилах ее проведения, количестве призов, сроках, дате можно узнать по телефону 88003015810. Реклама только для жителей РФ. ИП Фатахова М.В. ИНН 591154295702 ОГРН 319595800079759 от 01.07.2019 г.

Держать высокое давление под контролем при гипертонии мне помогает такой массаж.

Утром, как только просыпаюсь, и вечером, перед сном, сажусь на диван и начинаю растирать большими пальцами рук точку, которая находится на центральной линии стопы (между большим и маленьким буграми) сначала на одной ноге, затем на другой. Делаю по сто растирающих движений каждой точки — на это уходит не более двух-трех минут. Можно также дополнительно потереть правую подошву левой пяткой и наоборот, тоже по сто раз. Важно: движения должны быть только в сторону пальцев ног, а не туда-сюда.

Кристина АВРАМЕНКО, г. Киев

Высокое давление? Растирайте стопы!

КОММЕНТИРУЕТ РЕФЛЕКСОТЕРАПЕВТ
НИНА ПАВЛОВНА ГОЛУБЕВА
(Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ)

Такой самомассаж биологически активных точек улучшает работу сердечной мышцы, расширяет сосуды и тем самым устраняет застойные явления в большом и малом кругах кровообращения, а значит, позволяет нормализовать давление. Метод достаточно прост и эффективен, но требует терпения. При этом не забывайте принимать назначенные доктором препараты.

К растиранию стоп можно добавить следующий мини-комплекс. Сначала промассировать икроножные мышцы, лодыжки. Затем размять стопы — каждую по отдельности круговыми движениями. После этого перейти к массажу пальцев — каждый массировать скручивающими движениями в медленном темпе.

Противопоказания: синяки, грибок, инфекционные кожные заболевания, подагра, отек, порезы, открытые раны или язвы.

Для нормализации АД нужно регулярно заниматься спортом. Не марафонским бегом (это как раз опасно), а плаванием, быстрой ходьбой, ездой на велосипеде — все это помогает. Главное, чтобы занятия были регулярными — только тогда ждите эффекта.

Тахикардия: что делать

ТАХИКАРДИЯ (УЧАЩЕННОЕ, БОЛЕЕ 90 УДАРОВ В МИНУТУ, СЕРДЦЕБИЕНИЕ) НЕ БОЛЕЗНЬ, НО МОЖЕТ БЫТЬ СИМПТОМОМ МНОГИХ НЕДУГОВ.

Норма пульса по возрастам (среднее значение): в 15-50 лет — 70 ударов в минуту, в 50-60 лет — 74, в 60-80 лет — 79.

ПРИЧИНЫ

Физиологическая тахикардия — естественная реакция организма на стресс, испуг, радость, физические нагрузки (от подъема по лестнице до тяжелой работы), прием тонизирующих напитков, алкоголя, побочное действие некоторых лекарств, погодные условия (жара, высокая влажность).

Патологическая тахикардия связана с нарушением работы сердечно-сосудистой, эндокринной, нервной систем и проявляется при следующих недугах и состояниях:

- пороки сердца;
- обезвоживание, многократная рвота или понос;
- большая кровопотеря, обильные месячные;
- гипертиреоз;
- опухоли надпочечников;
- интоксикация и высокая температура;
- гиподинамия;
- во время климакса.

СИМПТОМЫ

Появляются неприятные ощущения в области сердца, чувство страха, одышка, головокружение, усиленное потоотделение и покраснение кожи. Частота сердечных сокращений может достигать 180-240 ударов в минуту!

Если приступ начинается в состоянии покоя — значит, тахикардия связана с болезнью.

КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ

Лягте или сядьте. Чтобы успокоиться, сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на несколько секунд, затем выдохните. Повторите два-три раза.

Есть несколько способов усмирить тахикардию (на выбор):

- зажать пальцами нос на 10-15 секунд;
- закрыть глаза и большими пальцами рук слегка надавить на глазные яблоки, подержать несколько минут (противопоказания: глаукома и другие заболевания глаз), после умыться холодной водой и приложить холодный компресс к шее сзади.

Если приступ случился впервые и длится продолжительное время — вызывайте скорую. После его купирования надо обратиться к терапевту и сделать ЭКГ.

Галина ОМЕЛЬЧЕНКО, терапевт, г. Минск

Кунжутная паста для гипертоников

Китай никогда не входил в список стран, которые я хотела бы посетить. Но порой обстоятельства складываются вопреки нашим желаниям. Так и произошло: подходящей компании для поездки в Таиланд не нашлось, а ехать одной не очень хотелось. Я стала перебирать варианты, а именно страны, в которых есть мои друзья. И больше всего меня ждали в Китае. Вот так я оказалась в Восточной Азии...

Первое, что поразило: к каждому блюду подруга подносила оригинальный пикантный соус. Уже потом она объяснила, что это кунжутная паста. Мол, рецепт известен с давних времен, особенно любят соус в Китае и Японии. Еще она рассказывала, что пасту используют не только для приготовления различных блюд, но и для оздоровления организма, поскольку она нормализует давление (за счет антиоксидантов, растительных лигнанов, которые улучшают липидный профиль и, соответственно, снижают АД), приводит в порядок нервную систему, укрепляет иммунитет.

И что вы думаете, по возвращении в родные пенаты стала искать рецепт чудо-пасты и остановилась на таком варианте. Для начала обжарила на сковороде (без масла) 100 г кунжутных семян до золотистого цвета. Оставила их на пару часов, затем перемолола в кухонном комбайне в течение минуты. В процессе измельчения добавила по 1 ст.л. оливкового масла, воды, 50 мл лимонного сока, щепотку соли и измельченный зубчик чеснока. Взбивала до тех пор, пока не получилась паста с гладкой текстурой. Готовую смесь можно хранить в холодильнике в стеклянной баночке под крышкой. Соус чаще всего ем просто с хлебом, мясом и тушеными овощами. В день нужно съедать не более 3 ст.л. пасты.

! Противопоказания: аллергия на семена и орехи, варикозное расширение вен, заболевания ЖКТ в стадии обострения.

Василиса ГРЕБЕНЮК, натуропат, г. Брест

Вместо крапивы — клевер

С ишемической болезнью сердца живу пять лет. Я сразу для себя уяснила, что вся дальнейшая жизнь, а точнее, ее качество, будет зависеть только от меня. И делаю для поддержания здоровья все. Весной, когда появляется свежая зелень молодой крапивы, готовлю из нее кашицу, смешиваю с медом в равных частях. Настаиваю смесь две недели в прохладном месте, а затем разогреваю состав на водяной бане до жидкого состояния и процеживаю через марлю. Принимаю по 1 ч.л. три раза в день. Курс — три недели.

Валерия НАЗАРЕНКО, Гомельская обл.

КОММЕНТИРУЕТ КАНДИДАТ ХИМИЧЕСКИХ НАУК, ФИТОТЕРАПЕВТ **ДИНА ПАВЛОВНА БАЛЯСОВА** (Г. МОСКВА)

Крапива, безусловно, целебное растение, обладает массой полезных веществ. Но у нее есть неприятный побочный эффект: она содержит много витамина К, который увеличивает вязкость крови, что приводит к образованию тромбов. А при ишемии это чрезвычайно опасно, так как может случиться инфаркт миокарда. Читательница права в том, что вся дальнейшая жизнь зависит от нее. Люди с ишемией должны соблюдать строгую антихолестериновую диету. Кстати, многие с таким заболеванием чувствуют себя достаточно хорошо, если при этом нет сопутствующих недугов — сердечной недостаточности, аритмии (особенно мерцательной), стенокардии.

При ИБС эффективна настойка клевера лугового (красного). Рыхло заполнить литровую банку свежими цветочными

головками, залить водкой доверху. Настоять две-три недели в темном месте, процедить и отжать сырье. Принимать по 1 ст.л. настойки в рюмке воды раз в день за полчаса до еды. Курс — полтора месяца, сделать десятидневный перерыв и повторить.

Настойка снижает уровень общего холестерина, липопротеинов низкой плотности (вредных) и повышает уровень липопротеинов высокой плотности (полезных).

! Противопоказания: гормонозависимые опухоли, язва желудка и двенадцатиперстной кишки.

Избыток витаминов и микроэлементов не менее вреден, чем недостаток. Лишнее железо, например, может накапливаться во внутренних органах и нарушать их работу. Это увеличивает риск болезней печени, поджелудочной железы, сердца, нервной системы, воспаления суставов, сахарного диабета и даже может привести к формированию злокачественных опухолей.

Железная перегрузка

Ежедневно человек получает до 20 мг железа, из которых только 2 мг всасываются в кровь. Лишнего организму не надо. Избежать передозировки помогает печень: она продуцирует белок гепсидин, который уменьшает всасывание этого микроэлемента.

ВИНОВАТЫ ГЕНЫ

При гемохроматозе (генетическое заболевание) нарушается метаболизм железа, что приводит к его накоплению во внутренних органах. В первую очередь страдает печень. Чтобы вывести лишнее из организма, требуются постоянные кровопускания. Сначала проводят 10-20 процедур подряд, затем — две-четыре в год. Для восстановления структуры и функций печени используют препараты на основе урсодезоксихолевой кислоты, а также другую медикаментозную терапию.

ВОЗМОЖНА ПЕРЕДОЗИРОВКА!

Избыток железа может быть и результатом передозировки содержащих этот элемент препаратов, длительного приема витаминно-минеральных комплексов. Риск повышается, если в рационе слишком много красного мяса и субпродуктов.

Передозировку железа также могут вызвать заболевания, нарушающие функцию печени:

- жировой гепатоз;
- вирусные гепатиты;
- сахарный диабет;
- алкоголизм;
- рак.

При накоплении железа в организме больные жалуются на тошноту, слабость, головокружение, ухудшение аппетита.

Затем появляется аритмия, желтуха, пигментные пятна на теле.

Требуется диета с ограничением железосодержащих продуктов, отмена поливитаминных комплексов. Необходимо также лечить сопутствующие заболевания, которые могли стать причиной увеличения всасывания железа из ЖКТ.

Сергей ВЯЛОВ, гастроэнтеролог, гепатолог, к.м.н., г. Москва

Соком энтерит не вылечишь

О том, что у меня серьезное заболевание кишечника, я узнала совершенно случайно. Начиналось все с расстройства пищеварения: то слабило, то крепило. Позже заметила, что мой организм не переносит молоко. И даже с этим как-то мирилась до появления болей в животе, которые давали о себе знать строго через два часа после еды. Терпела-терпела, но в конце концов пошла на обследование. Как выяснилось, у меня хронический энтерит. Выписали кучу лекарств. И надо же было именно тогда на глаза попасться рецепту от моей болезни — просто перелистывала старые журналы. Я решила, что это знак, и стала, как там говорилось, пить свежевыжатый сок зеленого перца. Ежедневно два раза в день (утром и вечером) выпивала по стакану. Все лето у меня ушло, чтобы полностью избавиться от симптомов и наладить жизнь.

Ирина ЛУГОВАЯ, г. Омск

КОММЕНТИРУЕТ КАНДИДАТ ХИМИЧЕСКИХ НАУК, ФИТОТЕРАПЕВТ **ДИНА ПАВЛОВНА БАЛЯСОВА** (Г. МОСКВА)

Хронический энтерит — очень серьезное заболевание. Это воспаление тонкого кишечника, которое характеризуется не только болями, но и повышением температуры, метеоризмом, диареей, тошнотой, рвотой.

Важно знать, что причины недуга часто связаны с паразитарными заболеваниями (сальмонеллезом, лямблиозом, шигеллезом, аскаридозом), стафилококковыми инфекциями.

Отрицательную роль играет и еда всухомятку, недостаточное количество жидкости. Поэтому при энтерите требуется не куча лекарств, а прежде всего диета (о ней мы подробно расскажем в следующем номере. — *Ред.*).

А сок свежего зеленого болгарского перца, несмотря на множество его полезных свойств, в таком количестве пить не следует. Даже четверть от указанной дозы в день на время снимет колики в кишечнике и тем самым облегчит состояние при энтерите. Но, увы, не вылечит болезнь.

! Противопоказания для приема сока: заболевания сердечно-сосудистой системы, гастрит с повышенной кислотностью, колит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, заболевания печени, холецистит, геморрой, почечная недостаточность, бессонница, эпилепсия.

Прополисное масло заживило язву

Желудок я «посадила» еще в молодости, когда вкалывала на двух работах и еще дома шила, вязала. Порой спала по два часа в сутки. О нормальном питании и речи не было: сплошные перекусы всухомятку и на ходу. Лет в 40 начал болеть желудок, обратилась к врачу, сдала на анализ желудочный сок. Аппарата УЗИ у нас в то время не было, помню, лежала два часа с зондом в носу — неприятная процедура. Выявили гастрит. Несколько лет пила таблетки. Улучшение наступало лишь на время, потом все повторялось.

В конце концов образовался гастрит с повышенной кислотностью. Увы, теперь не могла есть все продукты, появились ограничения.

Так и жила до 1989 года, пока не переехала в Беларусь. Благо сразу попала к хорошему доктору (кстати, наблюдаюсь у него и сейчас — уже более 30 лет!). Он отправил меня на УЗИ, где обнаружили язву желудка. Этот же врач подсказал мне эффективный способ бороться с моей болячкой — прополисное масло.

Рецепт приготовления. 10 г измельченного очищенного прополиса смешать со 100 г разогретого на водяной бане несоленого сливочного масла (лучше домашнего). Прополис должен в нем раствориться. Для этого смесь держать на водяной бане в течение семи-десяти минут, не доводя до кипения. Процедить еще горячее масло через слой марли, постоянно помешивая.

Принимать по 1 ч.л., запивая теплым молоком, три раза в день за один-полтора часа до еды. Курс — 18-20 дней. При необходимости через месяц повторить.

Это простое средство помогло мне победить язву! Но следует помнить, что прием прополисного масла противопоказан при заболеваниях печени.

Анна МУРАВЦОВА,
пос. Тереховка Гомельской обл.

Факт

А ЕЩЕ ПРЕПАРАТЫ ПРОПОЛИСА — УНИКАЛЬНОЕ НАТУРАЛЬНОЕ ОБЕЗБОЛИВАЮЩЕЕ, ЭФФЕКТ ОТ ПРИМЕНЕНИЯ КОТОРОГО ПРЕВЫШАЕТ ОБЕЗБОЛИВАНИЕ АНЕСТЕТИКАМИ В 3,5 РАЗА!

10 фактов об аллергии

ВПЕРВЫЕ ОБ АЛЛЕРГИИ МИР УЗНАЛ В 1906 ГОДУ, КОГДА АВСТРИЙСКИЙ ПЕДИАТР КЛЕМЕНС ФОН ПИРКЕ ВВЕЛ ЭТО ПОНЯТИЕ ДЛЯ ОБОЗНАЧЕНИЯ НЕОБЫЧНОЙ, ИЗМЕНЕННОЙ РЕАКЦИИ ОРГАНИЗМА НА ДЕЙСТВИЕ РАЗЛИЧНЫХ ФАКТОРОВ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ. ПРОШЛО 115 ЛЕТ — И ЧТО МЫ ИМЕЕМ, А ТОЧНЕЕ, ЗНАЕМ ОБ АЛЛЕРГИИ? ВРОДЕ БЫ МНОГО, НО КАК ИЗБАВИТЬ ОТ НЕЕ ЧЕЛОВЕЧЕСТВО — НЕТ. ЧТО ЖЕ НЕ ТАК С ЭТОЙ БОЛЕЗНЬЮ?

1 По статистике, в XXI веке от того или иного вида аллергии страдает около 90% всего населения планеты. Причем какой только ее не бывает! От «классической» — на пыльцу растений, продукты и шерсть домашних животных, до «экзотической» — на воду, солнце и... деньги.

Среди женщин аллергиков больше, чем среди мужчин.

2 Механизм возникновения этого заболевания полностью не изучен. Причины могут быть различными: стрессовый фактор, плохая экология и др. Но аллергия — не совсем сбой иммунитета, а его реакция на вторжение в организм аллергенов. А сам организм, в свою очередь, выбрасывает в кровь антитела и специфичные клетки, что отражается в виде аллергических проявлений. И, кстати, наследственность решает далеко не все. В данном случае наследуется не сама болезнь, а предрасположенность, склонность к развитию аллергической реакции. Если один из родителей болен, риск развития аллергии у детей составляет 30-40%. Но процент возрастает до 70-80, если недугом страдают оба родителя.

3 Полагаете, если в детстве у вас не было аллергии, то она не проявится никогда? Увы. Аллергия (пыльцевая, пищевая) может возникнуть в любом возрасте. К примеру, человек занимается пчеловодством треть жизни. И вдруг у него возникает аллергия на... укус пчелы! Как?! Они же кусали его уже сотни раз! Но все дело в том, что пчела могла укусить его в момент стресса, во время приема антибиотиков — одним словом, когда иммунная система была наиболее ослаблена. Такой толчок и мог спровоцировать реакцию.

4 Существует такое понятие, как перекрестная аллергия (присутствие одних и тех же аминокислот-аллергенов в пыльце и продуктах питания). Поэтому если организм реагирует на них при вдыхании, то может отреагировать и на их поступление с пищей. Так, при аллергии на пыльцу березы, лещины или ольхи нужно быть осторожным с яблоками, грушами, сливами, вишнями, абрикосами, морковью, картофелем, перцем, баклажанами, петрушкой и укропом, фундуком.

Перекрестная аллергия может быть не только на растительные компоненты. Например, при реакции организма на свинину или говядину нередко беспокоит аллергия на кошек. Тому, кто имеет аллергию на морепродукты, может досаждать реакция на клещей домашней пыли и даже тараканов.

5 Более 70% случаев бронхиальной астмы и 60% случаев аллергического ринита вызваны домашней пылью, а точнее, содержащимися в ней пылевыми клещами.

6 Если у вас обострилась аллергия, откажитесь от алкоголя. Даже один бокал легкого вина может спровоцировать ухудшение состояния.

7 Всего восемь продуктов ответственны за 90% (!) аллергических реакций. Это яйца, молоко, рыба, креветки, арахис, орехи, соя и пшено.

8 В Японии широко распространена аллергия на гречневую лапшу. При этом одно из самых популярных национальных блюд — лапша из гречневой муки соба. И что вы думаете, гениальные японцы придумали такой метод: с 2017 года владельцы одного из ресторанов стали предлагать своим посетителям временные татуировки, пропитанные водой, в которой варилась гречневая лапша. При наличии аллергии на ней проявляются розовые элементы из-за воспаления кожи, и человек знает, что соба ему ни-ни!

9 Но есть в аллергии и свои плюсы. Так, Национальный раковый институт США сделал открытие: риск развития рака горла, пищевода, шейки матки и миндалин у пациентов с сезонной аллергией на пыльцу на треть меньше по сравнению с теми, у кого этого недуга нет.

10 А еще, по исследованиям медиков, аллергики имеют меньший риск появления глиомы — опухоли мозга (одна из форм рака). Оказывается, наличие аллергии снижает вероятность возникновения этой страшной болезни почти вдвое.

По материалам электронных СМИ

Настойка березовых почек «от всего»

Эту настойку готовлю каждый год. Она у меня что-то вроде палочки-выручалочки — и при начинающейся простуде ее принимаю, и от кашля, и головную боль она мне снимает, и сосудам помогает. 1 ст.л. свежих березовых почек заливаю 1 ст. водки, настаиваю десять дней, процеживаю, отжимаю сырье. Принимаю по 20 капель три раза в день до улучшения состояния.

Ольга ГЛИНСКАЯ, г. Костюковичи

КОММЕНТИРУЕТ ФИТОТЕРАПЕВТ
АЛЛА БОРИСОВНА КИРЩЕНЯ (Г. МИНСК)

Настойка березовых почек — эффективное общеукрепляющее средство, особенно после перенесенных инфекционных заболеваний (бронхолегочных, желудочно-кишечных). Также обладает тонизирующим, желчегонным, мочегонным и антисептическим действием.

Настойку, приготовленную по рецепту читательницы, целесообразно принимать в течение месяца по чайной или столовой ложке за полчаса до еды (достаточно одного раза в день).

Как противоотечное, нормализующее водно-солевой обмен и артериальное давление средство можно пить и при атеросклерозе — по 20-30 капель раз в день за 30 минут до еды в течение двух-трех недель.

Более концентрированную настойку (соотношение почек к 40%-му спирту — 1:5) используют наружно в комплексном лечении стафилококковой гнойной инфекции (фурункулез, абсцессы, мастит и др.).

Почки березы содержат смолистые вещества, которые могут раздражать почечную паренхиму. Следите за самочувствием, а перед приемом обязательно посоветуйтесь со своим лечащим врачом!

В тему

Березовые почки собирают в марте-апреле, когда они особенно клейкие. Почки должны быть упругими, набухшими, но еще не раскрывшимися. Чтобы они как можно дольше сохраняли полезные свойства, их слегка подсушивают в теплой духовке. Хранят в тканевых мешочках. Хорошо высушенные почки на изломе должны быть снаружи сухими, гладкими, покрытыми смолой и обязательно с закрытыми чешуйками.

Кисты и травы

Продолжение. Начало в прошлом номере

■ Эффективное средство от любых кист — подмаренник цепкий. 1 ст.л. измельченной сухой травы залить 500 мл кипятка, настоять до остывания. Полученный настой выпить равными порциями в течение дня. Курс — два-три месяца. Затем можно попробовать другую траву — например, буквицу, тысячелистник, золототысячник и др. Рецепт такой же.

По поводу индивидуальных противопоказаний посоветуйтесь с лечащим врачом. — Ред.

■ При поликистозе яичников принимают настойку проростков картофеля на спирту (1:10, настоять две недели) — по две капли три раза в день, разводя в 50 мл воды. Курс — 14 дней, перерыв — 10 дней, и повторить.

■ Также можно принимать аптечную настойку прополиса — по 15 капель три раза в день с 70 мл воды за 30 минут до еды. Курс — три с половиной месяца.

■ При кистах любой локализации используют зеленые грецкие орехи молочной спелости. Их измельчают вместе с березовыми почками и добавляют мед в соотношении 1:1:1, настаивают месяц, процеживают через марлю. Принимают по 1 ч.л. за 30 минут до еды, запивая 1 ст. серебряной воды (налить в литровую банку кипяченую воду, положить серебряную ложечку, настоять сутки. — *Ред*).

Светлана ЛАПИНА, врач-фитотерапевт, гп Желудок Гродненской обл.

Буквица лекарственная

Подмаренник цепкий

Стол заказов

«ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ»:

- Исцеляющая сила семян
- Святые, которые лечат
- Женские болезни
- Аптекарский огород
- Жизнь без аллергии
- Укрепляем иммунитет, или Секреты долголетия
- Ключ к молодости
- Йога для здоровья
- 100 рецептов красоты
- Влияние Луны на судьбу человека
- Рецепты молодости карельского травника
- Исцеляющая сила слова
- Судьбу предсказывают руны
- Здоровье пенсионера
- Домашний салон красоты
- Как жить с гипертонией
- Кисты, полипы, папилломы. Лечение без операции
- Реальные истории излечения от рака
- Целительные мандалы для тела и души

«НАРОДНЫЙ ДОКТОР. СПЕЦВЫПУСК»:

- Крещение. Исповедь. Причащение в вопросах и ответах
- 30 рецептов от гастрита и язвы
- Выводим шлаки и токсины
- Чтобы почки не болели
- Лечим щитовидку: уникальная методика славянской травницы

Напоминаем, что также можно заказать **ПОДБОРКИ РЕЦЕПТОВ ЛЕЧЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ.**

Перечень и цены спрашивайте по телефону в Смоленске: (8-4812) 64-75-65 , Моб.: **+7 915 644 43 91**.

Чтобы получить выпуски изданий

- **«Домашняя энциклопедия здоровья»** (цена одного экземпляра — **82 руб.**),
- **«Народный доктор. Спецвыпуск»** (цена одного экземпляра — **78 руб.**),
- **подборки рецептов**,

перечислите почтовым переводом нужную сумму на адрес:

ООО «ИД «Толока»,
214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а
Р/с 40702810059020005842
Отделение № 8609 Сбербанка России, г. Смоленск.
К/с 30101810000000000632,
БИК 046614632, ИНН 6730043329, КПП 673001001

Денежные средства необходимо переводить только на расчетный счет ООО «ИД «Толока»!

На бланке почтового перевода в графе «Для письменного сообщения» обязательно укажите название нужного издания или подборки, полные домашний адрес и ФИО.

КУПОН Прошу опубликовать мое объявление в номере №
■ ПРОДАЮ ■ ЗОВ О ПОМОЩИ ■ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ НУЖНЫ

Ф. И. О., адрес, телефон, которые будут указаны в объявлении

Паспортные данные (не для публикации) номер, серия, кем и когда выдан.

Подпись

С условиями размещения ознакомлен(а). Я добровольно предоставляю свое согласие ООО «ИД «Толока» на обработку своих персональных данных.

Самая удобная подписка!

НА САЙТЕ
TOLOKA24.RU
МОЖНО ПОДПИСАТЬСЯ, НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА,
НА ПОЛУГОДИЕ ИЛИ ГОД
ПО ПРОМОКОДУ
SP21
СО СКИДКОЙ
15%!

Условия подачи объявлений

Объявления принимаются только на отправленном по почте купоне от физических лиц без указания адресов сайтов и рассылки каталогов. Текст объявления не должен превышать 100 печатных знаков без учета ваших координат. От одного физического лица принимается только одно объявление в номер. Текст объявления должен соответствовать законодательству РФ.

Редакция оставляет за собой право снимать объявления, не соответствующие требованиям. Объявления публикуются в порядке очереди, редакция может перенести публикацию на ближайшую дату. Заполните купон (указание паспортных данных обязательно!) и отправьте вместе с копией квитанции об оплате на адрес редакции: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, ООО «ИД «Толока». Объявление, присланное на одном купоне, публикуется только один раз.

Стоимость одного ПЛАТНОГО объявления в рубрику «Продаю» — 2 000 руб. (с НДС).

Реквизиты для перечисления денег за платное объявление:
ООО «ИД «Толока», 214000, г. Смоленск,
р/с 40702810059020005842,
Отд. № 8609 Сбербанка России, г. Смоленск.
К/с 30101810000000000632,
БИК 046614632, ИНН 6730043329, КПП 673001001

Текст БЕСПЛАТНОГО объявления в рубрики «Для лечения нужны», «Зов о помощи» принимается только на отправленном по почте купоне. Заполните купон (указание паспортных данных обязательно!) и отправьте на адрес редакции.

Тел. для справок в Смоленске: 8-4812-64-75-64.

Замечаю уже не первый раз, что при измерении давления на левой руке показатели у меня 150/90, а на правой — 120/80. Получается, ориентируясь на правую руку, я здорова, а на левую — гипертоник? Может, стоит измерять давление на разных руках?

Светлана РАЗГОНОВА, г. Рязань

Измеряйте давление на обеих руках

ОТВЕЧАЕТ ВРАЧ-КАРДИОЛОГ
ВЛАДИСЛАВА ПАВЛОВНА ГЕРАЩЕНКО
(Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ)

Если разница в показателях на левой и правой руке незначительная (не более 5 мм рт.ст.), повода для беспокойства нет. Она может указывать на волнение, анатомические особенности, зависеть от недосыпания и других факторов. Тревогу следует бить тогда, когда значение превышает 15 мм рт.ст. У молодых людей данные различия наблюдаются, если мышцы или нервы зажимают артерию, питающую руку или ногу, из-за чего нарушается плавный ток крови. У пожилых причина существенного разночтения — блокировка артерий вследствие атеросклероза. А это, в свою очередь, опасно инфарктами, инсультами. Чтобы понять, систематическое это явление или разовое, давление всегда следует измерять на обеих руках. И при значительной разнице обратиться к врачу, чтобы пройти обследование. Измерения проводите спустя пять минут после того, как заняли положение полного покоя. Перед этим не пейте кофе, крепкий чай, спиртные напитки. Не рекомендуется курить за полчаса до процедуры. Поза должна быть удобной (не лежа), ноги устойчиво стоять на полу, спина прямая.

Во время измерения АД руку положите так, чтобы локоть был на уровне сердца, не ниже.

> ***Неконтролируемая гипертония в ответ на избыточную нагрузку способна привести к развитию гипертрофии миокарда левого желудочка и увеличению толщины его стенки, что в конечном итоге ухудшает функцию сердца. При отсутствии адекватной терапии это может провоцировать развитие сердечной недостаточности.***

Реклама

Тромбо АСС® — чтобы видеть, как растут дети... ваших внуков!

ОБЕРЕГАЕТ ВАС ОТ ИНСУЛЬТА И ИНФАРКТА
БОЛЕЕ 20 ЛЕТ

Заботливая профилактика:

- Инсульта
- Инфаркта
- Тромбоза

ФАРМАЦЕВТИЧЕСКАЯ ПРЕМИЯ ЗЕЛЕНЫЙ КРЕСТ

Рег. уд.: П №013722/01

RUS-GPS-THR-NON-07-2020-1724-updated

ПОБЕДИТЕЛЬ ПРЕМИИ «ЗЕЛЕНЫЙ КРЕСТ 2018» В НОМИНАЦИИ «ПРЕПАРАТ ВЫБОРА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ИНСУЛЬТА И ИНФАРКТА»

Производитель: «ГЛ. Фарма ГмбХ», Австрия
Держатель Рег. уд.: ООО «Бауш Хелс»;
Россия, 115162, Москва, ул. Шаболовка, д. 31, стр. 5.
Тел./факс: +7 495 510 28 79, www.bauschhealth.com

BAUSCH Health

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Пчелиное трио против грыжи

Продолжение. Начало в прошлом номере

Чтобы воздействовать на обмен веществ, костную и кровеносную системы, насытить организм макро- и микроэлементами и устранить причины заболевания, необходим комплексный прием продуктов пчеловодства.

Маточное молочко. Принимать 1 г, положив под язык, натощак раз в день. На месяц достаточно 18 г (пузырек из-под пенициллина). 18 дней прием, 12 — отдых.

Прополис. По 1-2 г за полчаса до еды трижды в день, тщательно разжевывая и проглатывая. На месячный курс понадобится 30-60 г прополиса.

Перга (пчелиный хлеб). По 2 г утром натощак и вечером до еды, рассасывая. После приема не пить и не есть в течение 20 минут.

В борьбе с грыжей можно использовать **корень лопуха большого.** Выкопать его осенью, очистить от земли (можно снять верхний темный слой), высушить. Измельчить, залить любым растительным маслом и 20 минут подержать на водяной бане, процедить. Масло вберет в себя полезные вещества. Ежедневно смазывать маслом всю спину, слегка массируя проблемное место. Затем прикрыть его льняной тканью, пропитанной теплым маслом, накрыть полиэтиленом, зафиксировать шерстяной тканью. И так — один-два раза в день (лучше на ночь и днем на три-четыре часа).

Полезны **ванны, баня** — ежедневно или через день. Курс — 20-25 процедур. Через полмесяца можно повторить. Для ванн лучше использовать листья (можно и плоды) тутовника. 500 г сухого сырья выложить в ситцевый мешочек, опустить в 5-7 л воды и кипятить 30 минут. Вылить отвар в ванну, наполненную теплой (37 градусов) водой. Длительность процедуры — 20-40 минут.

Или попариться в бане 25 минут, а затем сделать припарку. Залить тутовник водой, кипятить несколько минут, слегка отжать, наложить толстым слоем на больное место, зафиксировать повязкой из нескольких слоев фланели или шерстяной ткани. И — в постель. Через два часа снять повязку. Сырье можно использовать еще два-три раза, положив его в льняной или ситцевый мешочек и подогрев на водяной бане. После курса (40-60 процедур) сделать перерыв на две-три недели и повторить.

Борис, которого я спасала, тщательно выполнял все рекомендации: занимался лечебной гимнастикой, вытяжением позвоночника, парился в бане, делал припарки, мазался маслом лопуха, спал в прополисной рубашке, принимал прополис и пергу, молился. Не знаю, что и в какой степени помогло, но грыжа у него пропала, что было подтверждено неоднократными рентгенологическими исследованиями.

Татьяна КЛЕШНЕВА, пчеловод, травница, г. Светлоград

Почувствовать... тромб

Мне 87 лет, страдаю атеросклерозом сосудов, бляшки под коленом. Терапевт направляет к хирургу. Может ли фитотерапия стать альтернативой операции?

Зофья Эдуардовна, г. Гродно

ОТВЕЧАЕТ ФИТОТЕРАПЕВТ
АЛЛА БОРИСОВНА КИРЩЕНЯ
(Г. МИНСК)

Фитотерапия при атеросклерозе может стать дополнительным методом. Основное же, медикаментозное, лечение направлено на стабилизацию уровня липопротеинов в крови и профилактику образования новых атеросклеротических отложений. Для этого необходимо пройти назначенную терапию по поводу гипертонической болезни, заболеваний сердца, сахарного диабета и других фоновых патологий, контролировать показатели липидного профиля (холестерин, ЛПВП, ЛПНП, триглицериды), вести здоровый образ жизни (отказаться от вредных привычек, снизить вес, соблюдать противохолестериновую диету).

Если же, несмотря на проводимый комплекс лечения, атеросклеротические отложения (бляшки) мешают кровотоку (перекрывают его), прибегают к хирургическому вмешательству. Важно своевременно проконсультироваться у опытного сосудистого хирурга, пройти необходимое инструментальное обследование и получить рекомендации по дальнейшему лечению сосудистого поражения, чтобы не довести ногу до критического снижения кровоснабжения.

Не терпите по-маленькому!

Это очень опасно, так как в организме накапливаются продукты распада, токсины, которые грозят размножением бактерий в моче. Если вовремя не опорожнять мочевой пузырь, наполняя его до предельного объема и подавляя позывы, постоянное высокое давление внутри него со временем «изнашивает» гладкомышечные волокна. В итоге он может превратиться в «мешок», практически лишенный сократительной способности.

Нормальный режим мочеиспусканий — каждые три часа.

Марина НЕФЕДОВА, терапевт, г. Санкт-Петербург

При обострении цистита меньше соли, белка и никакого алкоголя

Насколько при цистите важна диета? Что исключить, чтобы не провоцировать обострения?

Алла ПЕРЕВЕРЗЕВА, г. Смоленск

ОТВЕЧАЕТ ДИЕТОЛОГ
АНГЕЛИНА БЕРН (Г. РИГА)

Правильное питание важно при любом заболевании, но при лечении цистита есть свои особенности.

Мочевой пузырь неразрывно связан с работой почек, а они подчинены строгим суточным ритмам.

Самое активное время для почек — утро и день, а вечер и ночь — период отдыха и расслабления. Поэтому основное правило диеты при цистите: тяжелые (калорийные) продукты — в первой половине дня, легкие — во второй.

При обострении заболевания показан рацион **с ограничением** соли, белков (мясо, творог, сыр, рыба, фасоль и др.), крахмала (картофель, хлебобулочные изделия из муки высшего сорта), сахара (сладости, сладкие газированные напитки). Лучший выбор для этого периода — фрукты, овощи и молочные продукты.

Исключить любую раздражающую пищу (острое, копченое, маринованное), крепкий чай, кофе. Категорически запрещен алкоголь, в том числе пиво.

Для уменьшения жжения в мочеиспускательном канале в период обострения цистита рекомендуется два раза в день пить по 300 мл свежевыжатого морковного или яблочно-свекольного сока (свекольный перед этим отстоять два часа. — *Ред.*).

Питье должно быть обильным — до 2 л в сутки.

> **!** Сама по себе еда не является причиной цистита, но определенные продукты могут вызвать раздражение мочевого пузыря. Чтобы точно определить, от какой именно пищи наступает ухудшение, необходимо ежедневно записывать, что съедено и выпито и какие симптомы за этим последовали.

Как только у меня появляются первые признаки цистита (а их я уже знаю наизусть — часто эта проблема донимает), смешиваю поровну сухую зелень укропа и петрушки. 1 ст.л. сырья заливаю 1 ст. кипятка, настаиваю минут 30, процеживаю. Пью, как чай, утром и вечером. Обычно достаточно трех-четырех дней, чтобы самочувствие улучшилось.

Инесса ПРОГОЛИНА, Краснодарский край

Помогут укроп и петрушка

КОММЕНТИРУЕТ ФИТОТЕРАПЕВТ
ЛИДИЯ МИХАЙЛОВНА БАЗЛОВА (Г. НОВОСИБИРСК)

Укроп и петрушка хороши в тандеме в качестве легкого желчегонного, спазмолитического и противовоспалительного, поэтому рецепт с ними может помочь на начальном этапе развития цистита. Чаще же для эффективной терапии требуются более сильные растения с антимикробными свойствами.

Для начала, конечно, можно попробовать и такой овощной «чай». Но если цистит носит хронический характер, нужно пить чай из лабазника, подмаренника, корня пырея, зверобоя, корней одуванчика, листьев березы, брусники (1 ст.л. измельченного сухого сырья на выбор залить 1 ст. кипятка, настоять до остывания, процедить, выпить в течение дня. Курс — до облегчения состояния). Готовые сборы с этими растениями можно приобрести в аптеке.

Не стоит забывать и о том, что лечение цистита должно быть комплексным. Чтобы не провоцировать обострение заболевания, желательно отказаться от продуктов, оказывающих раздражающее действие на стенку мочевого пузыря (алкоголь, острые соусы, приправы, копчености, консервы).

Перцовый пластырь... на палец

Еще в молодости, подняв тяжелую сумку, сорвала себе спину. С тех пор нет-нет да и прихватит радикулит. Народных методов, как лечить этот недуг, множество — от растирок до раскаленного кирпича. Я уже около десятка перепробовала. Но лучше всего мне помогает перцовый пластырь. Только не аптечный, а вот такой. Беру жгучий красный перчик, достаю из него семена и накладываю, но не на спину, а на большой палец руки от основания до начала ногтя ровно посередине. Фиксирую их с помощью пластыря. Не снимаю семена, пока боль в пояснице не пройдет. С помощью такого своеобразного обезболивающего за три дня с приступом радикулита справляюсь.

Галина ЯКИМЕНКО, г. Марьина Горка

КОММЕНТИРУЕТ АССИСТЕНТ КАФЕДРЫ БОТАНИКИ БГУ **ОЛЬГА ВАЛЕНТИНОВНА ДЗЮБАН** (Г. МИНСК)

Классический перцовый пластырь чаще используют как отвлекающее, обезболивающее средство при радикулитах, невралгиях, люмбаго. А вот семена работают по-другому.

На пальцах рук, ног расположено множество биологически активных точек, связанных с плечами, шеей, поясницей и др. Так, большой палец руки, к примеру, «ведет диалог» с позвоночником. В итоге перцовое жжение усиливает кровообращение в шейном и поясничном отделах, и за счет этого проходят болевые ощущения и мышечный спазм.

Важно! Такой пластырь может сильно жечь, если руки вспотеют. И спадать, поскольку не держится на влажных ладонях. Поэтому накладку дополнительно закрепляют вторым пластырем.

Противопоказания: заболевания кожи, родимые пятна в месте предполагаемого наложения.

И еще один проверенный рецепт от радикулита. Моя знакомая заранее сушит цветки полыни, а когда прихватит спину, насыпает их в носок из овечьей шерсти и плотно привязывает к пояснице на ночь. Для полного восстановления обычно хватает трех таких процедур.

Брусничный чай — артрит, прощай!

Уже более десяти лет страдаю ревматоидным артритом. Болезнь эта тяжелая, но, к счастью, и ее можно держать в узде. Мне посоветовали чудодейственную смесь, которая просто вернула к жизни. Смешиваю 3 ст.л. изюма, 40 г очищенных семян тыквы, 2 ст.л. желатина, 4 ст.л. семян кунжута, 200 г меда, 8 ст.л. льняного семени. Все измельчаю в блендере. Затем перекладываю содержимое в контейнер и храню в холодильнике. Съедаю по 1 ст.л. снадобья перед завтраком и еще ложку перед обедом. Курс — десять дней. Провожу два таких курса в год.

Борис МЕЗЫРЕНСКИЙ, г. Челябинск

КОММЕНТИРУЕТ ФИТОТЕРАПЕВТ **ЛИДИЯ МИХАЙЛОВНА БАЗЛОВА** (Г. НОВОСИБИРСК)

Такой состав от артрита мне нравится. Но в нем нет явных противовоспалительных средств, а артрит — это воспаление. Поэтому в качестве дополнения к основной терапии снадобье принимать можно, но не вместо нее.

При обострении артрита лучше использовать, к примеру, **брусничные листья** (снимают боль). 20 г сухого сырья залить 1 ст. кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить такой чай в течение нескольких дней по 1 ст.л. четыре раза в день.

Но самое мощное противовоспалительное действие оказывает на суставы пост, а также разгрузочная диетотерапия (лечебное голодание, которое проводят под наблюдением врача).

А ВОТ КАКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДАЕТ ТРАВНИЦА **ОЛЬГА БОРИСОВНА МОЛОСТОВА** (Г. НИКОЛЬСК)

Соль помогает снять воспаление и уменьшить боль, поэтому старайтесь почаще делать солевые ванны. Наберите в ванну теплой воды (37-38 градусов), растворите в ней 200 г любой соли. Продолжительность процедуры — 15 минут. Курс — до облегчения состояния.

Смешайте четыре части (по весу) **топленого свиного сала** или **топленого сливочного масла** и одну часть измельченных **почек тополя черного.** Храните в холодильнике. Растирайте больные суставы на ночь. Курс — до исчезновения боли.

По поводу индивидуальных противопоказаний проконсультируйтесь с врачом!

Азооспермия (отсутствие сперматозоидов в эякуляте) — проблема, которая долго может оставаться незамеченной: симптомов нет, объем эякулята сохранен, качество жизни не страдает. Но все это лишь до момента, пока пара не столкнется со сложностью в зачатии. При бесплодии, связанном с азооспермией, лекарственные методы не дают 100%-й результат. А вот фитотерапия очень помогает!

Мужское бесплодие не приговор!

Приготовление сбора. Смешать измельченное сухое сырье: по 30 г корня женьшеня, девясила, ятрышника, спаржи; по 25 г семян лука репчатого, моркови дикой, подорожника большого, тыквы, сельдерея, сурепки, шалфея, арбуза, капусты огородной; по 20 г семян черного тмина (нигеллы), листьев крапивы, плодов витекса священного, тмина, каперса посевного, травы якорцев, горца птичьего, мать-и-мачехи, донника, лепестков белой и красной розы, корня дягиля, аира, бутонов гвоздики (пряность), порошка корицы и имбиря.

Применение. 3 ст.л. фитосбора вечером залить в термосе 750 мл кипятка. Утром процедить и пить по 180 мл три раза в день через два часа после еды (последнюю порцию — перед сном). Курс — до окончания сбора.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость.

Урфан ДЖАББАРЗАДЕ, фитотерапевт, г. Баку

Факт

По различным данным, 30-55% бездетных браков приходятся на долю мужского бесплодия.

Настой с девичьей травой

Восстановить женскую и мужскую репродуктивную систему, зачать и родить здорового ребенка поможет гвоздика полевая (девичья трава). Заваривайте сухую траву, как чай, и пейте один-два раза в день в течение одного-двух месяцев.

Гвоздика понижает давление, поэтому ее не следует применять гипотоникам.

Виктория ХРОМОВА, травница, г. Белгород

БОЛИТ СЕРДЦЕ? СКАЧЕТ ДАВЛЕНИЕ? БОЛЬ И ШУМ В ГОЛОВЕ?
ЧИСТЫЕ СОСУДЫ – ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ!

Возрастные проблемы со здоровьем часто настигают нас внезапно – «подскакивает» давление, ухудшаются зрение, слух, память, мучает бессонница, по вечерам ноют и болят ноги, мы быстрее устаем, появляется шаткость в походке.

Препарат **«Кардиоцепс»** полностью натуральный, изготовлен из гриба кордицепс и алтайских растений с применением уникальной технологии, которая позволяет сохранить все полезные вещества и сделать их активными. Активные вещества, поступая в организм человека, сразу начинают действовать и способствовать восстановлению биохимических процессов, функций и состояния органов сердечно-сосудистой системы.

✓ Может способствовать устранению сосудистых спазмов, разжижению крови, растворяются небольшие тромбы и сгустки, «уходит» отдышка, головные боли и головокружения, нормализуется пульс и зрение.

✓ Способствует разрыхлению и выведению холестериновых и кальциевых отложений, прилипших к стенкам сосудов, кровь начинает свободно циркулировать – чистая, насыщенная питательными веществами и кислородом.

✓ Помогает бороться с бронхитом, пневмонией, бронхиальной астмой, способствует отхаркиванию, облегчает отхождения мокроты.

✓ Может способствовать хорошей работе мозга (ясные мысли, отличная память, желание работать и двигаться).

✓ Способствует улучшению настроения, проходит чувство внутреннего напряжения и тревоги.

ВНИМАНИЕ!!! АКЦИЯ!!!

УСПЕЙТЕ ПОЛУЧИТЬ 2 УПАКОВКИ В ПОДАРОК по промокоду 1245

Подробности по бесплатному телефону

8 800 551 14 01

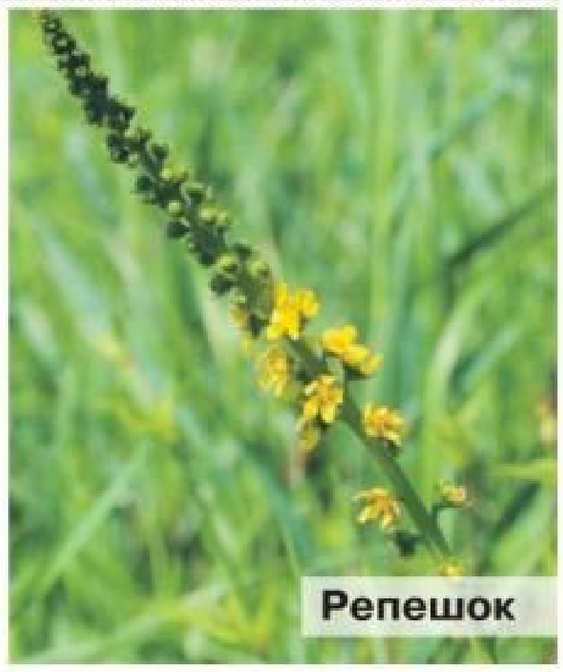
Доставка почтой России за счет производителя.

ИП Курбатов А. В., ОГРНИП 313183121100028.
Декларация ЕАЭС № RU Д-RU.АН03.В.07021/19. Реклама.

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

3 способа оздоровления печени при гепатозе

Расторопша


Репешок

ЖИРОВОЙ ГЕПАТОЗ — ЗАБОЛЕВАНИЕ ПЕЧЕНИ, ПРИ КОТОРОМ В ЕЕ КЛЕТКАХ НАКАПЛИВАЕТСЯ ЖИР. ЛЕЧЕНИЕ ТРЕБУЕТ КОМПЛЕКСНОГО ПОДХОДА. НАРЯДУ С ПРИЕМОМ ФИТОПРЕПАРАТОВ ОБЯЗАТЕЛЬНО СОБЛЮДАТЬ ДИЕТУ, ВЫПОЛНЯТЬ ЗАРЯДКУ. ОСОБЕННО ПОЛЕЗНЫ УПРАЖНЕНИЯ ИЛИ ДВИЖЕНИЯ С ПОДЪЕМОМ ПРАВОЙ РУКИ ВЕРТИКАЛЬНО ВВЕРХ 10-15 РАЗ В ДЕНЬ (СТИМУЛИРУЮТ РАБОТУ ПЕЧЕНИ, ДВИЖЕНИЕ ЖЕЛЧИ), ПЕШАЯ ХОДЬБА НЕ МЕНЕЕ ЧАСА ЕЖЕДНЕВНО. А ТЕПЕРЬ ПОГОВОРИМ НЕПОСРЕДСТВЕННО О ФИТОПОМОЩИ.

ВАРИАНТ 1

1 Молоко с морковным соком. 1/3 ст. свежевыжатого морковного сока смешать с таким же количеством молока 1,5%-й жирности, выпить медленно теплым за час до завтрака.

2 Настой семян расторопши. 1 ст.л. семян расторопши пятнистой (лучше измельченных) залить 1 ст. кипятка, настоять полчаса, процедить и отжать сырье. Принимать по 1/4 ст. настоя три-четыре раза в день за полчаса до еды. Курс — месяц.

3 Отвар овса. 1 ст. неочищенных зерен овса залить 2 л кипятка, держать на малом огне, пока отвар не уварится до 1 л. Настоять час, процедить и отжать сырье. Пить по 1/2-2/3 ст. отвара три раза в день за час до еды. Курс — месяц.

ВАРИАНТ 2

1 Молоко с морковным соком. Пить свежеприготовленную смесь натощак (*см. вариант 1*).

2 Мелисса и репешок. Смешать одну часть измельченной сухой травы мелиссы лимонной и четыре части травы репешка обыкновенного. 1 ч.л. смеси залить 1 ст. кипятка, настоять 10 минут, процедить. Пить по 0,5 ст. настоя два раза в день за 20 минут до еды. Курс — месяц.

3 Зеленый чай. Дополнительно пить дважды в день по 1 ст. зеленого чая.

ВАРИАНТ 3

1 Молоко с морковным соком. Пить свежеприготовленную смесь натощак (*см. вариант 1*).

2 Настой свежих цветков одуванчика. 2 ст.л. слегка подвявших цветочных головок залить 0,5 л кипятка, довести до кипения, настоять полчаса, процедить. Пить по 1/2-2/3 ст. трижды в день за полчаса до еды. Каждый день готовить свежий настой. Курс — десять дней, затем перерыв на две недели. При необходимости повторить.

3 Отвар овса. Способ приготовления см. в варианте 1.

Дина БАЛЯСОВА,
кандидат химических наук, фитотерапевт, г. Москва

Гвоздика полезна и для горла, и для кишечника

Рекомендую всем простое средство профилактики нарушений пищеварения и дисбактериоза — гвоздичный чай.

В течение двух-трех месяцев пейте обычный чай, добавляя к нему пять-семь бутончиков гвоздики (до максимально комфортного для вас уровня горечи).

Можно для улучшения вкуса добавлять несколько ягод малины или облепихи, щепотку корицы или молотых семян аниса. Можете заливать одни и те же бутончики несколько раз.

Гвоздика отлично подавляет патогенную микрофлору, при этом не нанося вреда вашей собственной. Гвоздичный чай способствует восстановлению работы всех отделов желудочно- кишечного тракта. Кроме того, понижает давление, убирает болезненные воспаления в горле, нормализует менструальный цикл, положительно действует при артрозах, артритах, травмах.

! Противопоказания: язва желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения, гастрит с повышенной кислотностью, индивидуальная непереносимость, беременность и период лактации.

Любовь КИСЕЛЕВА, фитотерапевт, г. Москва

В 15 лет у меня обнаружили узлы в щитовидной железе, что сказывалось на общем самочувствии. Узнав об этом, моя бабушка тут же ринулась в бой с недугом.

Подорожник — мой помощник

Прожилки из больших листьев подорожника (как раз наступил сезон) собрала в пасмы, из которых сплела косичку длиной, равной окружности моей шеи. Носила я такое «украшение» с неделю, а затем сняла и сожгла. После сама уже сплела и надела новое «ожерелье» из подорожника, также носила семь дней и сожгла. Повторила то же в третий раз. Через некоторое время мне сделали УЗИ: узлы существенно уменьшились. А главное — я стала себя лучше чувствовать, появились силы.

На тот момент бабушкин метод меня не удивил. Но с течением времени захотелось докопаться до скрытых механизмов его действия.

На сегодняшний день, обладая знаниями и опытом в фитотерапии, предполагаю, что это либо влияние гомеопатических доз сока подорожника, впитывающегося через кожу в области щитовидной железы, либо терапевтический эффект самоуспокоения, возникающий из-за веры в результат. При этом действительно происходит снижение уровня тревожности, общее расслабление нервной системы, снятие мышечного спазма. Как следствие — улучшение работы пищеварительного тракта и усвоения питательных веществ, более интенсивный синтез гормонов и в конце концов уменьшение узлов.

А вот вам и еще один вариант применения подорожника. Впереди весенне-летний сезон, и покупки новой обуви не избежать. А значит, вскорости жди мозолей... Хочу предложить простой способ избавления от них. 2 ст.л. измельченных свежих листьев растения залить 1 л кипятка. Настаивать до тех пор, пока температура жидкости не станет терпимой для кожи ног. Вылить настой в тазик и парить в нем стопы не менее 20 минут. После на проблемные зоны желательно нанести кашицу из свежих листьев подорожника, пропущенных через мясорубку, закрепить ее на ноге бинтом или другой повязкой и оставить так на всю ночь. После трех-четырех процедур мозоли (и, если есть, трещины) заживут полностью.

Василиса ГРЕБЕНЮК, натуропат, г. Брест

Объявите гайморите войну!

Когда у меня первый раз случился гайморит, обошлось без прокола. Но во второй раз пришлось все-таки пройти через эту неприятную процедуру. Когда до гайморита дошло в третий раз, думала, не миновать прокола снова. Но к этому времени я уже много чего попробовала из народной медицины, поэтому решила применить что-то оттуда. Выбрала такой рецепт. Две турунды, скрученные из ватных дисков, окунала сначала в аптечную настойку прополиса, затем — в растительное масло. Вставляла в ноздри и лежала 15 минут. Делала так три раза в день. Через пять дней мне стало значительно легче. Турунды ни в коем случае не держите дольше, иначе можно заработать ожог слизистой!

Инга ГОМОЗОВА, г. Пермь

КОММЕНТИРУЕТ НАТУРОПАТ
АНГЕЛИНА СЕРГЕЕВНА РОГОВСКАЯ (Г. ЕКАТЕРИНБУРГ)

Рецепт действенный, но для большей эффективности можно также подключить промывания и аппликации.

В 1 ст. теплой воды растворить 1 ч.л. поваренной соли. Добавить одну каплю аптечного раствора йода. Промывать этим составом нос до четырех раз в день. Курс — десять дней.

Соль обладает способностью вытягивать жидкость, что содействует отхождению слизи и размягчению корочек, которые этому мешают.

Немного разогреть 1 ст.л. меда на водяной бане, добавить 1 ст.л. ржаной муки, яичный желток. Сформовать лепешку и наложить ее на лоб и переносицу, сверху — полиэтилен. Утеплить шарфом и полежать так хотя бы два часа. Обычно после третьей процедуры начинается обильное отхождение слизисто-гнойного содержимого из пазух. Такое очищение может длиться довольно долго — и неделю, и больше.

Когда выделение слизи прекратится, можно вставлять турунды в носовые ходы по рецепту читательницы. Это поможет избавиться от оставшейся инфекции.

! Противопоказания: индивидуальная непереносимость, аллергия на продукты пчеловодства.

Зачем стучать по голове?

Наткнулся на одном интернет-канале на интересный способ избавления от головной боли. Кончиками или костяшками пальцев надо легонько простукивать всю голову сверху вниз в течение минуты. Якобы это улучшает кровообращение в сосудах головного мозга и боль уходит. Для меня очень важно, что не понадобится лишний раз принимать лекарство. Хотелось бы узнать, что скажут консультанты «Доктора».

Петр ВОЛЬТОВ, Кемеровская обл.

КОММЕНТИРУЕТ ВРАЧ-НЕВРОЛОГ
ЭЛЬВИРА НАИЛЕВНА ГОРБУНОВА (Г. УЧАЛЫ)

При головной боли альтернативные методы, действительно, широко используются. Поэтому все, что нравится, а главное, помогает, — приветствуется. Однако то, что одному на пользу, другому может быть неприятным (те же прикосновения к голове) и даже усилить боль. Так что пробуйте.

Но лучше использовать более действенные методы вроде массажа или тепловых процедур, в том числе для профилактики. Также замечено, что у людей, занимающихся йогой или плаванием, голова болит реже. Может помочь и психотерапия.

И еще важный момент. Если вы давно и часто страдаете головными болями, необходимо сочетание лекарственного и немедикаментозного методов лечения. До обращения к неврологу полезно вести дневник головной боли: отмечать частоту, интенсивность, локализацию, что вызывает и что помогает ее облегчить. Тогда врачу будет проще определиться с типом и подобрать эффективное лечение.

А пробовать альтернативные методы полезно еще и вот почему. Бесконтрольный прием обезболивающих препаратов (более 15 доз в месяц) неуклонно ведет к абузусной (лекарственно-индуцированной) головной боли. В таком случае анальгетики сами по себе ее и вызывают. Это лечится тяжело, достаточно серьезными препаратами, а основное правило — отмена обезболивающих.

реклама

Лучший подарок к пасхе! Успей купить!

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ Украшения из натуральных камней на сайте **wolvesby.ru**

Святой Шарбель: чудеса христианского монаха

Святой отец Шарбель свершил более двадцати тысяч чудес по всему свету. Любое чудо исцеления сегодня тщательно исследуется не только высшими религиозными деятелями, но и учеными. Следует сказать, что изображения Святого Шарбеля проверялись с помощью специальных сверхчувствительных приборов, которые фиксируют электромагнитное излучение. Провели несколько замеров, результат был один и тот же: икона Святого Шарбеля излучала такие же частоты, которые генерирует лечебная аппаратура! По всем самым строгим меркам это было настоящее чудо. Икона действительно исцеляла, так как распространяла здоровое электромагнитное излучение. Прикладывая изображение к больному месту и мысленно прося помощи у Святого Шарбеля, вы можете исцелиться от многих болезней.

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА из лечебного камня обсидиан

на тесемке
цена: 399р.

«Богородица Казанская» (для слабовидящих и незрячих), «Матрона Московская», «Евфросиния» (от болезней), «Божья Матерь Семистрельная» (от злых людей), «Неупиваемая Чаша» (защита от пьянства), «Николай Чудотворец» (оберегает водителей), «Блаженная Валентина» (защита всех матерей), «Иисус Христос», «Ангел-Хранитель» (оберегает от беды).

НАБОР «ИСЦЕЛЯЮЩИЙ ШАРБЕЛЬ»

1. Чудотворный образ.
2. Молитва.
3. Целебное масло.
4. Освященная вода.
5. Образец письма.

цена: 1299р.

При покупке этого набора Вы можете написать письмо Святому монаху с просьбой о помощи в исцелении, которое будет отправлено в храм Святого Отца Шарбеля.

Цена одного изделия: позолота 24к.: 899р., серебро: 499р.

Кольцо и серьги «Лепестки здоровья»

Детские серьги «Ангелочки» С нежным фианитом ХИТЫ ПРОДАЖ!

Кольцо и серьги «Защита ангела»

«Русский кокошник»

Серьги

кольцо «Вера, Надежда, Любовь»

Цена одного изделия позолота 24к.:699р., серебро:399р.

Обручальные кольца размеры: 15-25 ширина: 3 и 6 мм

Крестики: мужские, женские и детские

Кольцо «Спаси и сохрани» ширина:4 мм

Кольцо и серьги «Неделька»

позолота 24к.: 1499р., серебро: 1099р.

Оберегающий перстень для Водителей с Николаем Чудотворцем

количество ограничено!

«Святой Целитель Шарбель» 699р.

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА на тесёмке из лечебного камня обсидиана

Исцеляет все болезни

Книга «Святой Шарбель. Чудесное исцеление» в России» 16+

450 страниц + чудотворные образы!

Отзывы людей, которые рассказывают как и от каких болезней они исцелились.

цена: 899р.

Бусы 699р., Браслеты 499р.

из натуральных камней: Тигровый глаз, Агат, Горный хрусталь, Нефрит, Аметист, Сердолик, Бирюза, Малахит, Розовый кварц, Гранат, Обсидиан и др.

Цена одного изделия: позолота 24к.:1499р.

«Янтарь» «Бирюза» «Лунный камень»

«Аметист»

«Малахит»

Природный Янтарь

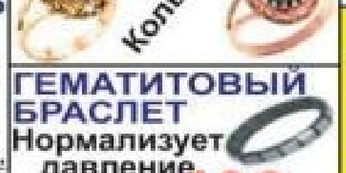
Бусы 3х видов:
ВЕС: 15г. - 999р.
35г. - 1599р. 45г. - 1999р.
Браслет: цена: 999р.

Цена одного изделия: позолота 24к.:1199р.

«Янтарь» «Лунный камень» «Бирюза»

«Аметист» «Малахит»

Кольца:



ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ

Нормализует давление
цена: 499р.

Серьги «Лунный камень» Серебро
цена: 1199р.

Кольцо «Лунный камень» Серебро
цена: 999р.

Бесплатный звонок по всей России:
8-800-200-15-57
Viber +375-25-735-71-71
ИП Шеремет С.В. ОГРНИП 321673300004616

Среди симптомов различных болезней или дефицита витаминов-микроэлементов часто фигурируют ухудшение настроения, апатия, тревожность и даже депрессивные состояния. А куда идут с такими проблемами? К психологу. Но ведь тут скорее нужно к терапевту. Как разобраться, к кому обращаться, чтобы не упустить драгоценное время?

Оксана ФЕДОРУК, г. Николаев

Вместо психолога — терапевт

ОТВЕЧАЕТ ПСИХОЛОГ
ЮЛИЯ АНАТОЛЬЕВНА КОРОЦИНСКАЯ (Г. ВИННИЦА)

Так и есть. С описанными симптомами в основном обращаются к психологу, хотя они часто связаны именно с физиологией. Давайте попробуем разобраться.

К психологу надо, если данному состоянию предшествовало стрессовое событие. В таком случае вы можете четко проследить причину и следствие. Например, тревожность появилась после стресса (развод, смерть близкого человека, конфликты на работе) или нахождения в токсичных отношениях.

Но если внешних причин не было или у вас уже есть (или были) проблемы со здоровьем, первый, к кому нужно обратиться, — врач. Особенно важно попасть на консультацию к доктору, если у вас:

- сильные перепады настроения, истощение и апатия;
- ощущение бессмысленности жизни и суицидальные мысли;
- нарушения сна и аппетита;
- страхи и фобии;
- проблемы в сексуальной сфере.

Для начала обратитесь к терапевту. Он проверит артериальное давление, назначит общий и биохимический анализ крови. Надо обратить внимание на изменения глюкозы крови, дефициты микроэлементов и витаминов (часто бывает нехватка витамина D).

Затем стоит посетить:

- эндокринолога (проверить работу надпочечников, щитовидной железы);
- невролога (оценить кровоснабжение мозга и состояние нервной системы);
- гастроэнтеролога (да, состояние ЖКТ, в том числе дисбактериоз и паразиты в организме, тоже может влиять на психику);
- гинеколога (особенно важно при сбоях в менструальном цикле и в период климакса).

Это средство для мужского здоровья в 1000 раз полезнее дорогих устриц!

Ученые относят устриц к афродизиакам, т.е. возбуждающим веществам. Всего 6-8 устриц могут превратить зрелого мужчину в юношу амурных дел. Но мало кто знает, что в морях Дальнего Востока водится куда более могучий афродизиак. Императоры Древнего Китая ценили его выше золота, в древних трактатах слагали легенды о его чудесной силе. Зовут его дальневосточный трепанг, или «морской огурец».

В 1000 РАЗ СИЛЬНЕЕ УСТРИЦ

Его польза для мужчин объясняется уникальным механизмом защиты трепанга от хищников. В теле он накапливает огромные запасы металлов — соединений железа, меди и цинка в нем в 1000 раз больше, чем в устрице. Это делает его смертельно ядовитым для рыб и очень полезным для мужчин с осечками в постели.

НАУКА ПОДТВЕРЖДАЕТ

Цинк и другие металлы благотворно действуют на работу всей мочеполовой системы у мужчин: улучшают кровоснабжение органов малого таза, стимулируют работу предстательной и половых желез, повышают уровень тестостерона. Более того, в 2015 году в клиническом центре Нижнего Новгорода исследовали действие трепанга на потенцию. С «морским огурцом» 8 из 10 мужчин вернули мужскую силу, а 5 из 10 отметили ЗНАЧИТЕЛЬНОЕ усиление любовных сил!

100% СЕРТИФИКАЦИЯ

На Дальнем Востоке существует единственный в России завод, который производит настоящий препарат из трепанга «Экстра Сила». Препарат прошел полную государственную сертификацию и регистрацию, продается только в аптеках со всеми документами.

Спрашивайте «Экстра Сила» в аптеках!

apteka.ru

Заказывайте с доставкой в удобную аптеку по тел.: 8(800)700-8888

Оптимальный курс – 30 дней

РЕКЛАМА. БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. *Отчет об оценке эффективности биологически активной добавки «Экстра Сила». НГМА. Нижний Новгород. 2015. Согр: RU.77.99.11.003. Е.005 708. 04.15 от 16.04.2015. ООО «ФармОушен Трейд». ОГРН 115250 9000291. 692856, г. Партизанск, ул. Кутузова д. 60.8 (42363) 6-70-60.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

Великий пост: цель, послабления и запреты

НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ ОТВЕЧАЕТ
ПРОТОИЕРЕЙ СМОЛЕНСКОГО СОБОРА
ВИТАЛИЙ ЛЕОНИДОВИЧ КОНСТАНТИНОВ
(Г. БЕЛГОРОД)

ОТНОШЕНИЯ С БОГОМ ЗАВИСЯТ ОТ МЯСА?!

Про Великий пост сейчас знают все, и даже некоторые нецерковные люди пытаются его соблюдать. А хозяйкам прибавляется хлопот на кухне. Все внимание обращено почему-то именно на еду. Но ведь не в этом истинный смысл поста?

Валерий КРУТОВ, Минская обл.

К большому сожалению, пост (даже среди верующих и воцерковленных людей) довольно часто воспринимается только лишь как некая строгая диета, то есть отказ от мясных, молочных и (во время строгого поста) рыбных продуктов. Такой подход, конечно же, совершенно неправильный. Он ставит средство над целью. А цель христианского поста очень проста: насколько это возможно, приблизить себя ко Христу. Другими словами, сделать свою жизнь идеальной, хотя бы на какое-то время. И пост (особенно Великий) — прекрасное средство для достижения такой цели, так как именно в это время человек старается усерднее бороться со своими страстями, причем не только с чревоугодием.

Отказ от определенной пищи (как и умеренность в дозволенной), безусловно, важен. Более того, святые отцы справедливо указывают, что потакание чревоугодию приводит и к другим страстям, как бы вытекающим из него. Но, помимо ограничений в еде, важно и другое: усилить молитву, отказаться от всякого рода развлечений и вредных привычек, хотя бы один раз за время поста исповедоваться и причаститься (разумеется, правильно подготовившись) и постараться усилить или начать совершать дела милосердия. Для правильного понимания поста важен еще один факт: пост установлен Самим Иисусом Христом. Из Евангелия мы знаем, что Он начал Свое земное служение с сорокадневного поста и победы над всеми искушениями дьявола. А незадолго до Своей мученической смерти на Кресте (после изгнания дьявола из некоего юноши) отметил, что *«Сей же род (бесы) изгоняется только молитвою и постом.»* (*Мф. 17:20*). И если постился наш Бог, давая нам пример для подражания, то, разумеется, поститься должны и мы с вами.

ЗДОРОВЬЯ РАДИ

Возможны ли послабления в посте в связи со здоровьем человека и родом его деятельности?

Ирина ПРУТКО, г. Кричев

Да, такие послабления есть. Разрешение в посте (даже в Великом) на скоромные продукты установлено не только для больных людей, хотя для них в первую очередь, особенно для нуждающихся в специальной диете (диабетики, онкобольные и др.). Также отсутствуют ограничения в любой пище для беременных и кормящих мам, детей до семи лет (хотя здесь все на усмотрение родителей), для тех, кто в силу тяжести работы или службы нуждается в особом рационе (солдаты, строители, шахтеры и др.).

Пост для таких людей сводится всецело к молитве, участию в таинствах, милосердию, то есть к заботе о своей душе.

Тем более, если человек болен, то он отчасти уже достиг того состояния, к которому должен приводить пост христианина, — к смирению перед Богом.

А ЕСЛИ ТОЛЬКО ГОТОВИТЬ?

Если в день поста готовить для не постящихся людей скоромную пищу, считается ли это греховным?

По электронной почте

Нет, не считается, так как в одной семье могут быть и постящиеся, и не соблюдающие пост люди.

ВРЕМЯ НЕ ДЛЯ РАЗВЛЕЧЕНИЙ

Какие действия нежелательно совершать в Великий пост?

Анна ШЕЕВА, г. Омск

Греховные: развлечения, осуждения, продиктованные чревоугодием, похотью, эгоизмом. В общем, все то, что мы так любим и что каждый знает за собой сам.

> ***К большому сожалению, пост (даже среди верующих и воцерковленных людей) довольно часто воспринимается только лишь как некая строгая диета.***

О ВЛИЯНИИ КАМНЕЙ НА ЗДОРОВЬЕ РАССКАЗЫВАЕТ ПРОФЕССОР ГЕОЛОГИИ
АЛЬБЕРТ АЛЕКСАНДРОВИЧ БОГДАСАРОВ (Г. БРЕСТ)

Кремень кремню рознь

В последнее время появилась мода пить воду, настоянную на кремне — минерале, который в изобилии разбросан по полям и лесам. Однако не всякий камень для этого годится — лишь восемь-десять видов (из существующих шестисот), имеющие в составе органические соединения — биолиты.

Окаменевшая органика (останки диатомовых водорослей, ископаемых губок) делает кремень феноменальным биокатализатором, способным перерабатывать энергию света и ускорять окислительно-восстановительные реакции в воде, придавая ей целебные свойства. Именно останки древних микроорганизмов, возраст которых колеблется от 50-70 до 250-300 млн лет, обладают уникальными антимикробными свойствами. Они сохранятся, если кремень извлекают из карбонатных осадочных горных пород (мел, известняк, доломит и другие).

А вот кремень, вспаханный ледником 1,5 млн лет назад и пролежавший на поверхности, теряет полезные свойства. Более того, из-за скрытокристаллического строения в микропоры камня проникают продукты распада пестицидов, гербицидов, нитратов, нитритов, радионуклидов и других не менее вредных для здоровья продуктов современной агрохимии и даже иногда выпадающих кислотных дождей. И если человек настаивает воду на кремне, собранном в лесу, поле или собственном огороде, опасные вещества попадут в организм. Потому важно очищать воду правильным камнем.

Уже более четверти века я ежедневно утром натощак выпиваю стакан воды, настоянный на кремне, и чувствую себя прекрасно!

Совет

ПРИОБРЕТАЙТЕ КАМЕНЬ В ИНТЕРНЕТ-АПТЕКАХ ИЛИ МАГАЗИНАХ ТОВАРОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.

Пирамидка из шунгита в пропорции золотого сечения защищает от ионизирующего и электромагнитного излучения.

«Золотая» пирамида из шунгита

Природный минерал шунгит — разновидность графита. Он представляет собой высокоминерализованный каустобиолит со структурой углерода. А углерод, как известно, — основа жизни на Земле.

В шунгите, минерале черного цвета, открыта новая, ранее неизвестная форма существования углерода в виде полых сферических ионов — фуллеренов. Камень содержит практически всю таблицу элементов Менделеева.

Шунгит поглощает вредное излучение (его источники — компьютеры, смартфоны, телевизоры, холодильники, стиральные и посудомоечные машины и другая техника). Сила этого поглощения увеличивается во много раз, если из минерала изготовить пирамидку в пропорции золотого сечения. Как показали исследования ученых, изготовленная в виде маленькой копии египетских пирамид, она устраняет фон излучений практически от всей домашней и офисной электротехники, защищая организм от малых доз электрополей. Магнитное излучение в такой дозировке не вызывает нарушений работы органов, но приводит к общему снижению иммунитета, нагрузке на нервную систему, различным расстройствам, изменениям в генной структуре. Таким образом, пирамидки из шунгита защищают организм от всякого рода электромагнитных и ионизирующих излучений.

Для сведения будущих обладателей шунгитовых пирамидок: этот минерал образовался на планете более двух миллиардов лет назад. В мире известно только одно его промышленное месторождение — в районе поселка Шунга в Карелии. Если вам будут предлагать шунгит, к примеру, из Казахстана, Северной Америки или Южной Африки, будьте внимательны: в большинстве случаев это подделка, которая не принесет никакой пользы.

НОВЫЙ ПОДХОД К ЗАБОЛЕВАНИЯМ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА

ПЛАСТЫРЬ ZB PAIN RELIEF:

Мировой бренд. Экспорт в более чем 60 стран

Профессор Ляо Чан – декан фармацевтического факультета Пекинского медицинского университета, имеет 45-летний опыт лечения средствами традиционной медицины. Лечебная практика – более 45 лет.

«Запомните простую истину и никого не слушайте: суставы поддаются лечению всегда, даже в самой глубокой старости».

На заводе Shaanxi Zhongbang Pharma-Tech Co, Ltd (Китай) мне и команде ученых удалось создать это инновационное средство, которое помогает в 90% всех случаев, причем даже очень запущенных.

Принцип простой: ортопедический целебный состав пластыря ZB Pain Relief напрямую впитывается в хрящи практически моментально.

Хоть его и нужно носить 72 часа, боль исчезает практически сразу, а полностью суставы и хрящи восстанавливаются после 2-3 курсов применения на болезненном участке.

СОСТАВ: 9 мощных лекарственных трав, в том числе сафлор, миллетия сетчатая, циботиум, гинура перистонадрезная, хохлатка сомнительная, дудник крупнопильчатый, цистанхе солончаковая и другие секретные травы.

Вдумайтесь только: полное восстановление позвоночника и суставов. Возможность избежать операции абсолютно реальна!

Даже за одно применение пластыря на больную область вы активируете около 930 000 клеток, которые служат на пользу вашему кровотоку. Так и происходит лечение. Здесь главное – стабильность.

Способ применения ортопедического пластыря ZB Pain Relief:

наложить пластырь на чистую поверхность кожи болезненного участка. Использовать пластырь 3 дня. Следующий пластырь можно использовать через 3 часа.

Курс лечения на один болезненный участок:

5-7 пластырей, для получения наилучшего результата рекомендуется пройти 2-3 курса на каждый болезненный участок с интервалом 3-4 дня между курсами.

Внимание! Суперакция!

При покупке 10 пластырей, 4 пластыря в подарок!

Заказать пластырь можно по телефону:

8-911-769-73-93

Доставка Почтой России – бесплатно.

БОЛИТ СЕРДЦЕ, СКАЧЕТ ДАВЛЕНИЕ, БОЛЬ И ШУМ В ГОЛОВЕ?

ПЛАСТЫРЬ HYPERTENSION PATCH от гипертонии поможет вам!

Состав Hypertension Patch:
Корень шалфея многокорневищного, Корень гастродии очищенный, Горец перечный, Омела, Кора эвкоммии.

Профессор Чанг ШУ, M.D., Ph.D., заведующий отделением сосудистой хирургии Национального центра сердечно-сосудистых заболеваний (Китай), занимался разработкой состава трансдермального пластыря Hypertension Patch от гипертонии.

В конце 2013 года начали проводить клинические испытания трансдермального пластыря Hypertension Patch. Около 1000 человек, которые страдали гипертонией, стали участниками экспериментов. Результаты были просто ошеломляющими! Пластыри использовались на протяжении трех недель. 90% больных отметили резкое улучшение своего самочувствия и здоровья. 60% больных полностью избавились от гипертонии. У людей с самыми серьезными стадиями недуга был также отмечен сильный прогресс.

После таких результатов в эффективности пластыря от гипертонии невозможно сомневаться. Его можно назвать наиболее эффективным средством, при этом в отличие от таблеток он нисколько не навредит вашему здоровью.

Способ применения:

Пластырь необходимо клеить на чистую кожу в области пупка. Его можно использовать 2-3 дня. После данного периода нужно снять пластырь и хорошо промыть кожу. Следующий можно наклеить уже через 5-8 часов. Hypertension Patch используется как отдельное средство для лечения, а также прекрасно сочетается в комплексе с другими препаратами. Весь курс составляет 21 день (7 пластырей). Если у вас 3 стадия гипертонии, то рекомендуется пройти несколько таких курсов лечения.

Болезни, которые способен лечить пластырь

1. Вегетососудистая дистония.
2. Головокружения и головные боли.
3. 1-3 стадии хронической гипертонии.
4. Учащенное сердцебиение.
5. Повышенное артериальное давление.
6. Бессонница.
7. Усталость, апатия, состояние беспокойства.
8. Боли в шейном отделе позвоночника.
9. Покалывания в области сердца.

Внимание! Суперакция!

При покупке 10 пластырей, 4 пластыря в подарок!

Заказать пластырь можно по телефону:

8-911-769-73-93

Доставка Почтой России – бесплатно.

Межгосударственный стандарт ГОСТ 33489-2015. Продукция сертифицирована. Пластырь косметический. Декларация о соответствии. ЕАЭС №RU-Д. CN.HA 88.B.10118/19 от 08.05.2019 (действительно до 07.05.2022)
ИП БЕКТУГАНОВ К.А. ОГРНИП 320784700194195 Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

«МОЛОЧНЫЕ РЕКИ: ОТ РЯЖЕНКИ ДО ИЗЫСКАННЫХ СЫРОВ»

Топленое молоко, сгущенка, ряженка, сметана, натуральное сливочное маслице, творожок (крупинками и кусочками), сыр (от адыгейского до горгонзолы) — все это вы можете сделать сами. В новой «Самобранке» — оригинальные рецепты блюд, которые можно приготовить из молочных продуктов. А чтобы вы не сомневались в их пользе, наши диетологи, повара и другие специалисты рассказывают, как правильно есть молочку, с чем сочетать, а также о других нюансах. Не пропустите — издание уже в продаже!

«ОБЕД ДЛЯ ОГОРОДА: 50 ЛУЧШИХ ПОДКОРМОК»

Опытные огородники знают, что без грамотно составленного меню богатый урожай овощей не вырастить. Причем одной «органикой» или «минералкой» сыт не будешь. А вот если умело комбинировать и чередовать подкормки, то можно не только добиться отличных результатов, но и сэкономить. В новом выпуске «Усадьбы» мы собрали самые популярные советы от читателей, а также рекомендации и комментарии экспертов.

«СВАТЫ» № 7

- Счастливый жребий. Приручаем птицу удачи.
- Четыре способа победить одышку.
- Осторожно: весенняя зелень.
- Унюхать… непогоду!
- Не тот «аппетит». Почему самоедство убивает.
- А также советы по здоровью, проверенные кулинарные рецепты, консультации медиков, юристов, психологов и многое другое.

«ЗОЛОТЫЕ РЕЦЕПТЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ» № 7

- Тема номера. Топ праздничных салатов.
- Салаты и закуски. «Рыбка моя» с консервированным тунцом.
- Первые блюда. Наваристый рассольник по-кубански.
- Горячие блюда. «Отмороженный» картофель в духовке.
- Мировая кухня. Курица по-гурийски — блюдо с историей.
- Сладкий стол. Необычное печенье «Бананы» с творогом.
- На здоровье. Рассекретим продукты, которые вызывают акне.

ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ОТЗЫВ, ВОПРОС ИЛИ ПРЕТЕНЗИЯ ПО ДОСТАВКЕ ИЗДАНИЯ, ПОЗВОНИТЕ НАМ ПО ТЕЛЕФОНУ (4812) 64-75-47 ИЛИ НАПИШИТЕ НА ЭЛЕКТРОННУЮ ПОЧТУ RU@TOLOKA.COM МЫ ХОТИМ, ЧТОБЫ НАШЕ ИЗДАНИЕ СТАЛО ЕЩЕ ЛУЧШЕ БЛАГОДАРЯ ВАМ!

Читайте в следующем номере «Доктора»

- Тема номера. В прицеле — язва желудка.
- Досье на болезнь. 10 фактов об изжоге.
- Вопрос из конверта. Когда менять зубную щетку?
- Будьте здоровы! Худеем на хвойной живице.
- Питание с пользой. Энергетический напиток «Бронекофе».

реклама

Сегодня также вышли:
«Золотые рецепты наших читателей», «Кухонька Михалыча», «Тетя Соня», «Садовод и огородник», «Волшебный», «Лечитесь с нами», «Наша кухня», «Сваты. Заготовки», «Психология и Я», «Домашние цветы», «Домашний», «Цветок», «Живу с диабетом», «Обед для огорода: 50 лучших подкормок», «Делаем сами», «Сваты», «Молочные реки: от ряженки до изысканных сыров».

«НАРОДНЫЙ ДОКТОР» 16+

N 7 (581), 6 апреля 2021 г.

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-21184 от 31.05.2005 выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия

Главный редактор
ЯЛОВА М.В.

Учредитель и издатель
ООО «Издательский дом «Толока»

Юридический адрес:
Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а.

Адрес редакции:
Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а.
E-mail: ru@toloka.com

Для писем:
Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200; www. toloka.com;
E-mail: ru@toloka.com, nd@toloka.com

Подписные индексы (помесячные):
П1201 «Подлисные издания»
Официальный каталог АО «Почта России»
12655 «Каталог периодических изданий Республики Крым и г. Севастополя»
Распространитель — ООО «Толока»
Тел. (4812) 61-19-80, (4812) 64-74-54.
E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки и качества изданий:
тел. (4812) 64-75-47

Свободная цена

Подписано в печать 26.03.2021 г. в 16.00

Тираж 115 000 экз.
Заказ № ДБ 1381

Отпечатан в
ООО «Типографский комплекс «Девиз»,
Россия, 195027, г. Санкт-Петербург, ул. Якорная, д. 10, корпус 2, литер А, помещение 44

Отдел рекламы в Москве:
8 (495) 662-92-18, 8 (903) 615-56-07
E-mail: reklama_ru@toloka.com

За стиль и содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.

Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Подлежит распространению в России и странах СНГ. For distribution in Russian Federation and CIS countries. Экспорт и распространение издания за пределы РФ и РБ осуществляется только с письменного разрешения правообладателя.

Редакция оставляет за собой право редактировать материалы.

Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой адрес письма читателей и иллюстрированные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции прав на использование произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.

За опубликованные материалы, при отсутствии отказа от получения, выплачивается вознаграждение (гонорар), размер которого устанавливается редакцией.

Условия выплаты вознаграждения — после публикации и при наличии следующих персональных данных: ФИО, адрес регистрации и почтовый адрес (в случае его отличия от регистрации), номер телефона, серия и номер паспорта, когда и кем он выдан, дата рождения, номер свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН. При начислении вознаграждения последний рабочий день месяца публикации материала включается в страховой пенсионный стаж.

Предоставлением своих персональных данных субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для осуществления и выполнения функций и обязанностей, возложенных на оператора законодательством Российской Федерации.

Фото: Shutterstock.com
Издается с июня 1996 года.
Выходит два раза в месяц.
Следующий номер выйдет 20 апреля 2021 года

Ода чесноку

Кому-то не нравится его аромат, кто-то опасается за свой желудок, а кто-то — за кишечник. А для меня чеснок — один из самых любимых компонентов в любом блюде.

РАЗВЕИВАЕМ МИФЫ

Миф 1: если жевать сырой чеснок — останется запах.
На самом деле. Если вы едите блюда даже с сырым чесноком и у вас все в порядке с кислотностью желудка, то… никакого запаха не будет! Есть запах — значит, есть проблемы с пищеварением.

Миф 2: чеснок раздражает слизистую желудка.
На самом деле. Если вы едите чеснок в сочетании с жирами и/или белком, проблем не будет. Желудок начинает выработку кислоты в ответ на поступление жиров и белка. Его кислотность намного выше чесночной, поэтому можно не бояться за желудок. Исключение — язва желудка в открытой форме.

Миф 3: чеснок может негативно сказаться на кишечнике.
На самом деле. Прежде он должен пройти обработку в желудке, поэтому рекомендации исключать чеснок при колите, болезни Крона и синдроме раздраженного кишечника неверны.
Однако при одном и том же диагнозе (например, болезнь Крона) больные должны придерживаться индивидуальных рекомендаций: одним можно овощи (в том числе чеснок), а другим их нужно ограничить.

Миф 4: чеснок вызывает аллергию.
На самом деле. Чеснок редко вызывает аллергию. Но если иммунитет на него реагирует, чеснок лучше не есть, пока вы не решите проблему гиперактивного иммунитета.

ПРИМЕНЕНИЕ

На моей кухне всегда по два вида свежего чеснока (белый и фиолетовый) и сухого (измельченный и в хлопьях). Я добавляю его практически во все горячие блюда, маринады и острые салаты. Посыпаю курицу и обжариваю на чесноке креветки, кладу его даже в овощи для утренней яичницы.

6 ПРИЧИН ПОЛЮБИТЬ ЧЕСНОК

1. Чеснок улучшает вкус любого блюда (кроме десертов).
2. Обладает ощелачивающим эффектом, благодаря чему помогает бороться с паразитами и грибковыми инфекциями, стабилизирует давление, улучшает состояние кожи.
3. Незаменим для профилактики простуды. С тех пор как я влюбилась в чеснок, практически не болею простудными заболеваниями (уже пять лет!).
4. Доказал свою эффективность в борьбе с высоким холестерином и рекомендован при сердечно-сосудистых заболеваниях.
5. Богат витаминами С и B_6, фолиевой кислотой, калием, фосфором и селеном. Последний особенно необходим для поддержания работы щитовидной железы.
6. Содержит антиоксиданты, которые способны предотвратить развитие болезни Альцгеймера и деменции.

Так что причин полюбить чеснок более чем достаточно. Вы еще сомневаетесь?

Екатерина ЙЕНСЕН,
нутрициолог, Дания, food4vita.ru

Недержание мочи у женщин:
эту проблему надо не замалчивать, а решать!

«Здравствуйте! Говорить об этом не очень удобно, но я не знаю, что делать. Моя мама несколько лет мучается от недержания мочи. В магазине, в транспорте в пробке, в парке маме вдруг внезапно надо в туалет. А ведь она уже посещала уборную дома! Буквально недавно! Мама нервничает, переживает, терпит, ведь найти туалет не так просто. Скажите, можно помочь маме решить эту проблему?»

Светлана, Алтайский край

Об этом действительно не принято говорить вслух. А ведь проблемы с мочеиспусканием, рези и тазовые боли буквально превращают жизнь женщины в ад. Но бывает еще хуже, когда недержание мочи проявляется непроизвольным подтеканием, если женщина просто чихнула, засмеялась, подняла сумки или побежала за автобусом. И это невозможно контролировать!

При этом недержание мочи и подтекания могут возникнуть в любом возрасте. У молодых женщин – после родов из-за растяжения мышечной стенки. А у женщин в возрасте частые мочеиспускания, в том числе с резями внизу живота, происходят на фоне климакса и гормональной перестройки, когда страдает слизистая мочевого пузыря и уретры. И, конечно, все хронические болячки – миомы, сахарный диабет, воспаления в почках, яичниках, хронический цистит, уретрит – лишь усугубляют ситуацию.

Но хочу Вас обрадовать – выход есть! Это компактный медицинский прибор для домашнего применения Нанопрост, который для непосвященного человека выглядит, как обычная подушка с пультом управления. **Нанопрост сочетает вибромассаж и переменное магнитное поле, что позволяет многократно увеличить профилактический и лечебный эффект.** В то время как массаж улучшает тонус мышц и кровообращение в органах малого таза, магнитное поле борется с воспалением, отеками и помогает снизить болевые ощущения, вплоть до их полного исчезновения. **В результате у женщины нормализуется мочеиспускание, снижаются или совсем проходят тазовые боли и рези,** а значит, улучшается общее самочувствие!

Нанопрост помогает бороться не только с хроническими недомоганиями в мочевом пузыре и уретре, но и в почках, яичниках и матке. **Все застои, болезненные и обильные менструации, раздражения слизистых и тканей, проявления хронического геморроя и даже запоры можно решить с помощью прибора Нанопрост. Всего 15 минут в день – и Вы заметите, насколько комфортнее станет Ваша жизнь!** При этом Вам не надо никуда ехать! Не надо отрываться от привычных дел! Вы буквально получаете кабинет физиотерапевта у себя дома. Садитесь на подушку, нажимаете кнопку на пульте, и никто никогда не узнает, что Вы решаете какую-то интимную проблему. **Не терпите боль и дискомфорт! Нанопрост позволит Вам забыть о проблемах и наслаждаться жизнью!**

**Упаковка прибора на фотографии представлена в качестве образца. **ООО «Национальный центр здоровья», ОГРН 1167746824354, РФ, 127287, г. Москва, Петровско-Разумовский проезд, д. 29, стр. 4, помещение I, комната 24 . РУ № ФСР 2012/13219 от 19.03.2012 г. Акция действует с 01.03.2021 по 31.08.2021 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел.: 8 (800) 100-55-60. РЕКЛАМА.*

Звоните (бесплатно):
Код подарка **«ПОМОЩЬ»**

8 (800) 100-55-60

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

LEOMAX

Акция «Счастливый шанс»!
Оформи заказ по телефону
8 (800) 500-4779
и ВЫИГРАЙ
100000 рублей!

1000 товаров в прямых эфирах на сайте **leomax24.ru**
или на кнопке пульта твоего ТВ:

МТС 34 | МГТС 34 | Орион Экспресс 24 | Триколор 21 | Акадо Телеком 29 | Билайн 59 | Ростелеком 38 | Ростелеком 40 | НТВ+ Плюс 403

ВКЛЮЧАЙ И ЗАКАЗЫВАЙ, НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА!

6+ Реклама

Икона-медальон «Матрона Московская» + 2-я в ПОДАРОК!

лот **68901-01** **999.-**

2 шт.

Икона-медальон выполнена в цвете розового золота, украшена 36 кристаллами. Размер иконы-медальона: 2,4×2,8 см. Длина цепи: 50 см + 5 см (доп. звенья). Материал: сплав недрагоценных металлов, гальваническое покрытие розовым золотом. Вставки: кристаллы. Застежка: магнитная на иконе-медальоне и «английский» замок на цепочке (крючок с застежкой). Упаковка: бархатный мешочек.

Ниспадающий платок «Светлый праздник», 2 шт.

лот **88427** **999.-**

2 шт.

- Благодаря особому крою не спадает при поклонах.
- Белый, украшенный кружевом платок идеален для посещения храма.

Материал: 100% ПЭ (вуальная ткань, кружево). Размер: 129×100 см.

Платье «Жизель»

лот **89373** **1999.-**

- Приятный для тела материал не ограничивает свободу движений.
- Свободный крой платья легко скроет все особенности фигуры.
- Произведено в России.

Материал: 60% вискоза, 35% ПЭ, 5% эластан. Размер: 50, 52, 54, 56, 58, 60, 62, 64. Длина по спинке для 50-го размера: 115 см.

Чехлы для мебели «Новая жизнь»

лот **16084** ~~5499~~ **4999.-**

- Чехлы легко растягиваются до любого размера.
- Берегут новую мебель от повреждений.

Материал: 100% ПЭ.
Комплект на диван и 2 кресла – 5 цветов.

Бежевый | «Бордо» | Коричневый | «Кофе с молоком» | Горчичный

Триммер «Аполлон»

лот **40804** **1299.-**

- Удаление волос в носу и ушах.
- Встроенная подсветка.
- Подравнивание стрижки, усов, бороды и бакенбардов.

Материал: пластик, металл, резина, нержавеющая сталь (лезвия). Работает от 2 батареек типа ААА (в комплект не входят). Мощность: 10-12 Вт. Размер: 12×2×4 см.

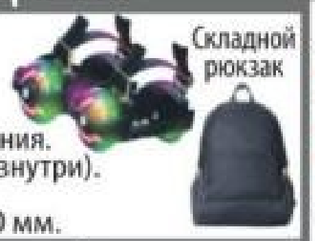
Сумка «Харизма» + ПОДАРОК: Сумка кросс-боди и Кошелек!

лот **49502** **1999.-**

- Прочная и вместительная сумка с несколькими отделениями.

Материал: натуральная кожа.
Размер: 31×24,5×9,5 см (сумка).
В ПОДАРОК: сумка кросс-боди (24×16×4 см), кошелек (17×14×3 см).

Флэш-роллеры «Голливуд» + Складной рюкзак в ПОДАРОК!



Складной рюкзак

лот **17733-01** **999.-**

- Подходят под любой размер обуви.
- Ярко светятся за счет светодиодов, которые заряжаются во время движения.

Материал колес: ПВХ (по 3 светодиода внутри). Грузоподъемность: до 60 кг. Вес: 555 г. Ширина: 6-10 см, ∅колес: 70 мм.

Массажный матрас с функцией подогрева

Пульт управления

лот **40479** ~~5999~~ **4999.-**

Способствует:
- активизации циркуляции крови,
- восстановлению мышечного баланса,
- улучшению сна и аппетита,
- снижению веса и уменьшению жировых отложений.

4 массажные зоны: шея, спина, поясница, ноги. 5 вибромоторов. 5 программ. Материал: текстиль, пластик, металл. Размер: 171×59 см. Напряжение: 220-240 В. В комплекте: массажный матрас, ремни-крепления на диван или кресло, сетевой адаптер, пульт управления, инструкция.

Набор алмазной мозаики с ликами Святых, 2 шт.

лот **28293-01** *1. Набор «Матрона Московская», 2 шт.* **999.-**
лот **28293-02** *2. Набор «Николай Чудотворец», 2 шт.* **999.-**
лот **28293-03** *3. Набор «Пресвятая Богородица Донская», 2 шт.* **999.-**

2 шт.

В наборе: клейкий холст (30×40 см), стразы, лоток, карандаш для нанесения страз, клей, подарочная упаковка. При покупке вы получите сразу 2 набора.

Складные очки «Фокус Плюс», 2 шт.

лот **43063** ~~1999~~ **999.-**

2 шт.

- Визуальное увеличение до 160%.
- Оставляют руки свободными.
- Складная конструкция.
- Подходят мужчинам и женщинам.

Материал: пластик. Расстояние между дужками: 13,5 см. В комплекте: очки с футляром – 2 шт.

Швейная машинка «Помощница»

лот **19266** ~~2999~~ **1499.-**

- Компактный размер.
- Поможет подшить, подрубить, прострочить и сшить что-то новое.

В комплект входят: 1 запасная игла, 6 шпулек, 1 нитевдеватель, инструкция. Управление: электромеханическое. Мощность: 6 Вт. Работает от адаптера DC 6V или от 4 батареек типа АА (в комплект не входят). Скорость шитья: 400 стежков/мин.

Сушилка «Так удобно»

лот **19272** ~~4999~~ **2999.-**

- Вертикальная складная конструкция сушилки экономит пространство.
- Одновременно можно разместить до 50 вещей.

Материал: сталь (окрашенная), пластик. Размер (в собранном виде): 173,5×70×23 см, ширина в рабочем состоянии: 66 см. Максимальная нагрузка: 15 кг.

«Супер Сварка» от Leomax, 2 шт.

лот **18581-01** **999.-**

2 шт.

- Морозо- и влагостойкий гель под действием ультрафиолетового светодиода превращается в сверхпрочный прозрачный материал.
- Склеит изделия из пластика, резины, стекла, дерева и фарфора.

В комплекте: устройство, батарейка CR2016L. Материал корпуса: ПВХ. Размер: 14×2,3×3,3 см.

Скамейка-трансформер «Экстра» 3 в 1

лот **19282** **1499.-**

- Легко складывается и раскладывается.
- Легкая, прочная, удобная.
- При переворачивании скамейки на 180° получается удобная подставка под колени.

Материал: пластик, металл. Максимальная нагрузка: 140 кг. Размеры: 56×29×43 см (в разложенном виде); 63,5×29×10,5 см (в сложенном виде). Вес: 3,4 кг.

Умные очки «Анти-блик»

лот **18502** **999.-**

- Убирают блики на воде во время рыбалки.
- Улучшают видимость на дороге днем и ночью при вождении.
- Защищают глаза во время работы с опасными инструментами.
- Можно надевать поверх обычных очков с диоптриями.

Материал оправы и линз: ПВХ. В комплекте: очки, чехол, салфетка для ухода. Длина дужек: 13 см. Размер очков: 15×5×5 см (в сложенном виде).

Дрель-шуруповерт «Профи» 26 в 1 (трансформер)

Кейс для хранения

лот **19169-01** ~~2999~~ **1599.-**

- Работает от аккумулятора.
- Встроенная подсветка освещает рабочую зону.
- 26 бит в комплекте заменят множество инструментов.
- Рукоятка дрели-шуруповерта поворачивается на 180°.

В комплекте: дрель-шуруповерт с аккумулятором, зарядное устройство, биты плоские – 5 шт., биты крестовые – 4 шт., биты шестигранные – 4 шт., биты четырехгранные – 2 шт., биты-сверла – 2 шт., накидные насадки – 8 шт., бита-переходник – 1 шт., кейс для хранения, инструкция. Материал: ударопрочный пластик, металл.

Лимонадница «Муза»

лот **28463** ~~2999~~ **1999.-**

- Выполнена из высококачественного стекла, украшенного рельефной огранкой.
- Для красивой подачи на стол морсов, соков и других напитков.
- Удобный кран позволит налить напиток аккуратно.

Материал корпуса: стекло. Высота: 460 мм с крышкой. Объем: 2 л.

Коптильня «Дымок Экстра»

лот **21120-01** ~~3999~~ **3499.-**

- Подходит для горячего копчения.
- Можно готовить дома и на природе.
- Экспресс-копчение за 20 минут.
- Для рыбы, мяса, птицы.

Материал: сталь. В комплекте: корпус, крышка, лоток для сбора жира, крестовина, 4 крючка, инструкция. ∅25 см, высота – 40 см. Объем: 18 л. Вес: 4,5 кг.

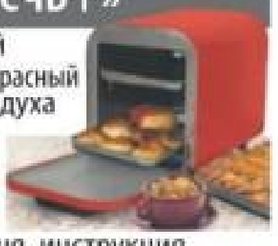
Казан-Вок «Сила гранита» и крышка с давлением

лот **22678-01** ~~2999~~ **2499.-**

- Внутри казана создается высокое давление, что ускоряет процесс приготовления.
- Высококачественная сталь с керамическим покрытием Granitex, содержащим частицы гранита.
- Стеклянная крышка ∅32 см с клапаном для пара.

Подходит для плит любого типа. Объем: 4 л. Дно казана: ∅17 см. Высота борта: 9,5 см.

Электродуховка «Русская печь+»



лот **24280** **3999.-**

■ Черный
Красный

- За счет особой циркуляции горячего воздуха блюда получаются как из русской печи.
- Просто, быстро, экономично и вкусно.

Материал: сталь. Мощность: 625 Вт. Напряжение: 220 В. В комплекте: шнур питания, электродуховка, 2 противня, инструкция. Цвет: красный, черный. Размер: 0,5×25,5×31 см. Вес: 6 кг.

Комбайн «Здоровье+»

лот **28089** ~~2499~~ **1999.-**

- Заменит терку, шинковку и шнековую соковыжималку.
- Готовим салаты, соки, соусы и др.

Материал: пластик, нержавеющая сталь. В комплекте: база для комбайна, насадка-овощерезка с толкателем и двумя насадками, насадка-соковыжималка (шнековая), ручка, инструкция. Размер: 29×18×20 см.

Мультирезка «Миг» 5 в 1

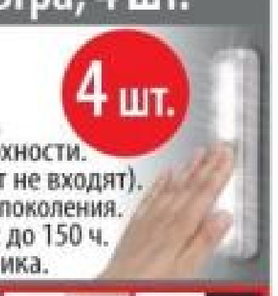
лот **28464** ~~1999~~ **999.-**

2 шт.

- Специальный контейнер с крышкой сохранит нарезку свежей.
- С помощью насадок аккуратно нарежет ломтиками, кубиками или дольками любые ингредиенты.

Материал: нержавеющая сталь, пластик. Размер: 21×7,5×5 см. В комплекте: мультирезка, 3 насадки с лезвиями из нержавеющей стали, рамка-переходник, контейнер с крышкой. В наборе: 2 шт.

Светильник «НаноСвет» Ультра, 4 шт.



лот **12657-06** **999.-**

4 шт.

- Освещает труднодоступные места.
- Не требует удлинителей и сверления стен.
- Липучки – для крепления на любой поверхности.

Работает от 3 батареек типа ААА (в комплект не входят). В каждом светильнике по 2 светодиода нового поколения. Яркость светильника: 200 лм. Время работы: до 150 ч. Размер: 18×4,5 см. В комплекте: 4 светильника.

Беспроводной прожектор «Ястреб»

лот **18930** **999.-**

- Освещает площадь до 40 кв. м.
- Заряжается за 3 часа от дневного света.
- Работает без перерыва до 10 часов, без подключения к электросети.

Яркость 600 лм. 48 светодиодов. Материал: ударопрочный пластик. Размер: 123×95×47 мм. Радиус действия датчика движения: до 5 м, угол 120°. Автоматически отключается через 15 секунд. В комплекте: прожектор, крепление (винт – 1 шт.), инструкция.

Чудо-эмульсия «Антикор» 5 в 1, 3 шт.

лот **19128-02** **999.-**

3 шт.

- Грунтует, готовит к покраске.
- Реставрирует металл.
- Устраняет ржавчину, защищает от коррозии.

Объем: 500 мл. Состав: вода, ортофосфорная кислота, функциональные добавки. При работе используйте средства защиты кожи, органов дыхания и зрения!

ОРИГИНАЛЬНОЕ КАЧЕСТВО. ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК!

Срок проведения акции «Счастливый шанс» с 6 апреля по 4 августа 2021 г. Максимальное количество денежных призов – 25 по 4000 руб. Получение призов до 30.11.2021 г. переводом через «Почту России». Организатор акции: ООО «Товары Почтой». ОГРН 1187746282789, 105318, г. Москва, ул. Ибрагимова, дом 31, корпус 47, кабинет 104, 1 этаж. E-mail: catalog@leomax.ru.

Получить наш бесплатный каталог вы можете, позвонив по тел. **8 (800) 500-4779** (круглосуточно, звонки бесплатные по всей территории РФ). Возможно изменение цен в одностороннем порядке. О правилах проведения акции «Счастливый шанс», количестве призов, сроках, месте и о порядке их получения читайте на сайте www.leomax.ru